Annie Marquier

El poder de elegir



Luciérnaga

Annie Marquier

El poder de elegir

El principio
de responsabilidad – atracción – creación

Paradigma para la emergencia
de una nueva conciencia



Ediciones Luciérnaga

Título original: *Le pouvoir de choisir*

Primera edición: febrero de 1996
Primera edición en este formato: septiembre de 2006
Sexta edición: noviembre de 2010
Primera edición en esta presentación: julio de 2015

Ediciones Luciérnaga
Pedro i Pons, 9-11, 11.ª pta.
08034 Barcelona
www.planetadelibros.com

ISBN: 978-84-89957-78-7
Depósito legal: B-42.616-2010

Impreso en España – *Printed in Spain*

El papel utilizado para la impresión de este libro es cien por cien libre de cloro y está calificado como papel ecológico.

A mis padres

en reconocimiento de todo lo que me han enseñado,
gracias a la grandeza de su simplicidad
y a su capacidad de amar y servir

Agradecimientos

Primeramente, quiero dar las gracias a todas las personas que desde hace años han elegido participar en mis cursos y que, por sus intenciones, de una forma clara, inteligente, abierta, llenas de buen humor y confianza en la vida, me han manifestado concretamente que el ser humano, cuando quiere, tiene el poder de escoger y generar de nuevo la vida. Esas personas han sido para mí una profunda fuente de inspiración y continúan siéndolo todavía.

Insisto también en dar las gracias a las personas que se han dignado releer el manuscrito, particularmente Réjeanne Nault por el trabajo en profundidad de revisión y corrección del texto. Gracias a Normand Poiré por la ayuda desplegada en la portada, así como a Julie Nantel por haberse preocupado de la corrección final.

También quiero expresar mi reconocimiento pleno a Marie Muyard y a Christiane Houde por sus comentarios sobre el texto, las sabias sugerencias y el agradable y precioso apoyo manifestado a lo largo de la elaboración de este libro.

Gracias a mi hija Veronique por su calidad energética y por el ejemplo cotidiano que me ha dado del poder de crear.

Gracias a Aquellos que me han guiado desde el interior.

Prólogo

Ciertos títulos de libros retienen inmediatamente la atención del lector ocasional por el impacto que nos producen así como por su originalidad. Sin ninguna duda éste ha sido para mí el caso de *El poder de elegir* que Annie Marquier nos presenta de una manera magistral.

¿No es el poder de elegir uno de los más preciosos atributos que esta fuerza que nos impulsa a todos pone a nuestra disposición? ¿No es incluso la expresión de su propia libertad dentro nuestro? Ciertamente, un poder que aumenta nuestra responsabilidad en este mundo en transición hacia un futuro que no será mejor sino cuando el mayor número posible de seres humanos aprenda este arte de elegir que implica el despertar de una conciencia enterrada en cada uno de nosotros.

Se trata de un trabajo sobre nosotros mismos, al alcance de toda persona de buena voluntad; un trabajo sobre nuestros pensamientos y emociones, un trabajo de transformación y de descondicionamiento de las formas negativas y destructivas de nuestra vida emotiva hacia formas constructivas y, por qué no, hacia un estado de plenitud.

Cambiar de estado de ánimo, salir del estereotipo de víctima, vencer la «victimitis», neologismo muy oportuno para designar este cliché negativo que nos alcanza a todos de una forma u otra. ¿Es posible todavía sentirse víctima, a partir del momento en que hemos aprendido a elegir los pensamientos que nos conduzcan a sentir y realizar? ¿Cómo podemos ser víctimas, o creernos tales, si nos volvemos conscientes de que siempre hemos sido los creadores de nuestro viaje?

Los buenos maestros, educadores y terapeutas son los que han aceptado confrontar las fases difíciles de la existencia y los que han aprendido la sabiduría o el magisterio por ellos mismos o, a veces, con la ayuda de un maestro. Éste es el caso de Annie Marquier, quien, inspirada y guiada por esta fuerza interior, ha fundado un centro de desarrollo de la persona en el que anima a los participantes a deshacerse de los excesos de personalismo, de disolver este ego que nos impide trascender y que, no obstante, deberá llegar a ser lo suficientemente fuerte y consciente como para querer reconocer que, en un plano absoluto, no era más que un espejismo semejante a un sueño...

Deseamos que este libro inspire al mayor número posible de personas, para que nuestro planeta se libere de este sofocamiento progresivo que le imponemos y encuentre un estado más natural de paz y de libertad.

PIERRE WEIL*
Universidad H.I. de la Paz
Brasilia

* Doctor en Psicología por la Universidad de París y Director honorario de la Asociación Francesa Transpersonal. Profesor de la Universidad Federal de Belo-Horizonte, Brasil. Presidente de la Cité de la Paix y co-fundador de la Universidad Holística Internacional de Brasilia. Igualmente co-fundador de Holos-Internacional, asociación holística internacional.

Preámbulo

El objetivo de este libro es dar a cada uno herramientas de conciencia para reencontrar su propio poder y su libertad.

Hace ya muchísimo tiempo, cuando nos perdimos en el proceso de involución, perdimos también nuestro poder; también perdimos el contacto con nuestros propios orígenes y olvidamos consecuentemente que fuimos creadores absolutos del juego que elegimos jugar. Ahora somos como los niños que después de inventar un juego olvidan las reglas que ellos mismos han fijado. Empiezan entonces a sufrir al sentirse prisioneros de esas reglas que han deformado y que no comprenden a medida que las olvidan. Se sienten cada vez más víctimas de un juego que ya no les pertenece, que no saben de dónde procede y que ya no tiene ninguna gracia.

El ser humano parece encontrarse en esta situación, en su conciencia ordinaria. Ha olvidado que hace algunos millones de años empezó un juego cuyas reglas fueron establecidas con precisión y mucho rigor. El juego mismo consistía en olvidar momentáneamente la esencia divina de su naturaleza y, por consiguiente, que también era creador. Sólo momentáneamente, porque el viaje global de involución y de evolución de la conciencia debe llevarnos de forma natural, y en algún momento preciso, del olvido a un nuevo descubrimiento. Ahora bien, nos encontramos en un período en el que empezamos a querer volver a encontrar conscientemente el secreto perdido desde hace tanto tiempo, a saber que siempre hemos sido creadores de nuestro viaje, pero que simple-

mente lo habíamos olvidado, quizá por el placer del juego o para poder jugarlo con más intensidad.

El proceso creador es en sí extremadamente complejo, y autores como Alice Bailey o Hélène Blavatsky nos hacen soñar ante la complejidad de este inmenso universo. En cambio, el principio en sí mismo es accesible a la conciencia del ser humano actual, y es precisamente de este principio de lo que vamos a hablar. Vamos a dar ciertas explicaciones que facilitarán su comprensión y su aceptación intelectual. Por supuesto que se trata de un primer enfoque, pero este enfoque permite ya aplicaciones prácticas de gran alcance para transformar positivamente la calidad de nuestra vida cotidiana, la de nuestras relaciones y la del mundo en que vivimos.

Es cierto que en un futuro se realizarán numerosas investigaciones sobre este asunto que se convertirá simplemente en objeto de estudio científico; a partir del momento en que la ciencia ya no se ocupe del simple mundo material hallará el estado de describir y dominar los fenómenos de los mundos con vibraciones más elevadas. Esos tiempos se avecinan:

> *Las fuerzas puestas en marcha por los pensadores, los sabios, los hombres religiosos realmente avanzados, (...) los filósofos modernos y también los hombres que se ocupan de otros dominios del pensamiento humano, empujan poco a poco y progresivamente a los cuerpos sutiles de la humanidad y los llevan al punto donde empiezan a comprender tres cosas:*
> *a) La realidad de los mundos invisibles.*
> *b) El inmenso poder del pensamiento.*
> *c) La necesidad de un conocimiento científico de estas dos cuestiones.**

Pero de la misma forma que utilizamos la electricidad en nuestra vida corriente sin que la ciencia haya podido explicar verdaderamente su naturaleza exacta, vamos a poder utilizar el conocimiento práctico que tenemos de ciertos funciona-

* Alice A. Bailey, *Tratado sobre la magia blanca*, Ed. Sirio.

mientos del pensamiento para mejorar la calidad de lo vivido. Ya que el propósito en este momento no es el de hilvanar nuevas teorías filosóficas (lo que puede ser, por cierto, interesante en otros momentos) sino más bien de presentar algunos medios de dominar el funcionamiento mental, medios que producirán una diferencia directa y concreta en la calidad de la vida cotidiana.

Personalmente, el concepto de responsabilidad-atracción-creación ha nacido en mí poco a poco a raíz de todas las preguntas que me formulaba sobre la vida cuando era pequeña. Nací en una familia feliz, donde había mucho amor, alegría y calor humano, pero en aquellos días estábamos en plena guerra en Francia. Estuve confrontada entonces a dos aspectos de la vida: la ternura, el afecto, el calor, la alegría de vivir en mi familia, y luego, al exterior, el horror, los sufrimientos, los campos de concentración, las torturas, el peligro, el miedo, la violencia. ¿Por qué era el mundo así? ¿Por qué tanto sufrimiento, a la vez que el ser humano tenía en sí tanta capacidad de felicidad?

Y con estas preguntas en mi interior he empezado a observar al mundo y a buscar el porqué y el cómo de esa duplicidad. Porque si pudiéramos encontrar el porqué y el cómo, entonces quizá nos encontraríamos en condiciones de generar más dicha y paz, y menos sufrimientos sobre este planeta. Ésta ha sido mi búsqueda a lo largo de mi vida, más o menos consciente según las épocas, constituyendo el hilo conductor de mis indagaciones interiores. Comprender la vida, no solamente con la cabeza sino con el corazón, con todo mi ser, comprender la vida para poder saborearla, jugar y bailar con ella con toda la fuerza y toda la libertad; éste es el deseo que residía y reside en el fondo de mí. Es también el que reside en cada ser humano, como he podido constatarlo en mi trabajo.

Mi intuición personal me permitía presentir que había un orden en alguna parte del universo, pero mi mente, con el rigor de una formación matemática, exigía una comprensión más clara.

He intentado en mi planteamiento seguir un camino análogo, en cierto sentido, al camino científico, a saber: definir

claramente las hipótesis de partida y luego analizar las consecuencias. Evidentemente no he comenzado con hipótesis fantásticas, sino con hipótesis ya utilizadas durante siglos de estudios esotéricos y filosóficos, y evocados por la mayor parte de los maestros de la sabiduría de todas las tradiciones del mundo, cualquiera que fuera su origen.

Si este libro hace vibrar en ti alguna verdad ya presente, entonces todo está bien. Pero si no despierta ninguna verdad en ti, entonces déjalo y todo esta bien también.

He escrito este libro a fin de aportar mi humilde contribución al inmenso esfuerzo que hace la humanidad hoy día para salir de la ignorancia y de la inconsciencia, del sufrimiento y de la desdicha, para volver a encontrar la paz, la dicha y la libertad.

Deseo que este libro pueda traer más certeza en la coherencia, la perfección y la inteligencia del universo; más paz, amor y compasión para nosotros mismos y para cada uno de nuestros compañeros de ruta hacia la manifestación última de nuestro ser.

Yo estaba encerrada en una concha.
Creía que era incapaz de cambiar mi vida.

Luego
encontré
    la profundidad del mar,
        la belleza del cielo,
            la libertad de los pájaros,
                la fuerza del viento,
            la ligereza de las nubes,
        la luz del sol,
y he sentido que todo eso
era yo.

    Yo era profunda como el mar,
        bella como el cielo,
            libre como los pájaros,
                potente como el viento,
            ligera como las nubes,
    luminosa como el sol,

    y entonces he elegido volver a ser lo que era.

Introducción

En estos tiempos en que la conciencia busca nuevos caminos, en que cada uno busca comprenderse mejor, y comprender mejor el mundo que le rodea, una multitud de nuevos conceptos, de nuevos «paradigmas» emergen. Algunos no son tan nuevos como parecen *a priori*, otros se asemejan tanto a antiguas formas-pensamientos que es difícil sacar de ellos el sentido real y la novedad.

Para clarificar lo que entendemos por paradigma citaremos la definición de este término que Marilyn Ferguson da en su libro *La Conspiración de Acuario*: «Un paradigma es un marco de pensamiento (del griego *paradeigma*: ejemplo); es una especie de estructura intelectual que permite la comprensión y la explicación de ciertos aspectos de la realidad.» En el transcurso de esta obra utilizaremos igualmente otros términos equivalentes (contexto de pensamientos, concepto, principio, punto de vista, forma de percibir las cosas).

En la historia de la humanidad, ningún cambio de paradigma se ha integrado de forma instantánea en la conciencia colectiva, sino todo lo contrario. La emergencia de nuevos paradigmas se hace lentamente —levantando casi siempre al principio fuertes resistencias— y respetando el tiempo de evolución e integración de la conciencia humana.

El nuevo paradigma de responsabilidad-atracción-creación presentado aquí deberá ser examinado con atención por varias razones.

Por una parte, la misma palabra «responsabilidad» es una «vieja» palabra cargada *a priori* de mucho sentido. El diccio-

nario define la palabra responsabilidad de la manera siguiente: «Obligación de responder de sus acciones, de las de otro o de una cosa confiada...» No es ese sentido el que le daremos aquí y deberemos con mucho cuidado redefinir el nuevo paradigma, el nuevo concepto que queremos expresar por este conjunto de palabras, porque su significación está muy lejos de ser inmediata. Sin duda algunos inventarán una nueva palabras o varias para expresar este nuevo concepto cuando esté lo suficientemente integrado en la conciencia colectiva. De momento, debemos servirnos de un vocabulario viejo que corresponde a una conciencia mental limitada para descubrir, a pesar de todo, algo que comienza a sobrepasar esta conciencia. Así se ha efectuado con frecuencia la evolución del lenguaje.

Por otra parte, a causa de la aparente novedad, de la complejidad y de la sutilidad de este paradigma, su comprensión y su integración no serán necesariamente inmediatas. Esto pide reflexión, observación y experiencia.

No obstante emerge tranquilamente un poco por todas partes, y bajo la presión de esta emergencia, a menudo se lo ha presentado y comprendido de una forma simplista, incompleta, deformada, hasta tal punto que llegamos finalmente a algo que no es muy coherente para toda persona que quiera servirse del rigor de su espíritu con el fin de captar mejor el mundo. Así pues, daremos aquí no una definición rápida y simple de este concepto, sino más bien diferentes puntos de vista a partir de los cuales se puede entrar en contacto con este nuevo paradigma, dando la ocasión a cada uno de recapacitar y comprenderlo mejor.

Dicho de otro modo, no presentamos nada en que creer; toda creencia impide el real conocimiento, sino que ofrecemos más bien un tema de reflexión y, por consiguiente, una ocasión de ensanchamiento de la conciencia.

En fin, la integración y la comprensión de este nuevo principio de responsabilidad no serán fáciles, porque esto exige tomar distancia de los conceptos de pensamiento habituales. Para el que lo consiga, esto le proporcionará con todo una gran apertura, una nueva libertad y un contacto más di-

recto con el poder de su ser. Sin duda el juego vale la pena, al menos para aquéllos a quienes les interese.

Puesto que el examen de este nuevo paradigma va a implicar la descripción de ciertos mecanismos de la mente humana, y para facilitar la presentación, recordaremos en el transcurso de la primera parte un modelo que describa la estructura psíquica del ser humano. Este modelo, que presentaremos de forma general, se halla con frecuencia bajo una u otra forma, en numerosas descripciones de la estructura humana, sobrepasando el enfoque estrictamente materialista. La presentación de este modelo facilitará la comprensión de lo que será descrito más tarde.

Antes de desarrollar los diversos aspectos del mencionado paradigma, recordaremos igualmente lo que es un «contexto de pensamiento». Describiremos un determinado funcionamiento de nuestros sistemas mentales y veremos por qué no son necesariamente fáciles y aceptados de entrada.

En el transcurso de esta primera parte, explicaremos igualmente un paradigma muy corriente en nuestra cultura, el paradigma de la víctima, del cual podremos observar las ventajas y los inconvenientes.

En la segunda parte del libro presentaremos el paradigma de *responsabilidad-atracción-creación* a través de sus diversos aspectos, así como también sus consecuencias sobre el comportamiento humano.

Con la finalidad de aligerar la presentación, el término «responsabilidad» será utilizado a menudo sólo (principio de responsabilidad) como versión resumida del conjunto total «responsabilidad-atracción-creación».

Primera Parte

LA CONSTITUCIÓN DEL SER HUMANO

EL PARADIGMA DE LA VÍCTIMA

1. Un modelo de la estructura del ser humano

Después de darse cuenta de la Presencia,
el hombre es libre y perfecto. Antes de percatarse
de la Presencia el hombre también es libre
y perfecto; sólo le falta saberlo.

JEAN BOUCHART D'ORVAL

Para facilitar la comprensión del concepto de responsabilidad, será útil dar una descripción, un modelo del ser humano a partir del cual podamos trabajar.

Recordemos que un modelo es una especie de marco de referencias, una descripción de la realidad y no la realidad misma. Estamos acostumbrados a funcionar de esta forma en el campo científico, puesto que es el proceso mismo que utiliza la ciencia para ir de descubrimiento en descubrimiento.

El modelo de Newton ha sido utilizado durante varios años para explicar la ley de la gravedad universal; éste ha aportado cierta comprensión y cierto dominio de nuestro universo. Su empleo ha permitido hacer avanzar el conocimiento y la experiencia, hasta el momento en que sus límites han resultado evidentes; entonces hemos pasado a la teoría de Einstein. Este modelo más amplio ha permitido todavía más comprensión y maestría. Pero éste está lejos de ser la descripción última. En efecto, los enfoques científicos más recientes han permitido hacer otros hallazgos, y la teoría de Einstein ha sido ampliada. Sin embargo esos modelos son útiles. A me-

nudo los antiguos modelos no eran más que un caso particular del modelo más amplio. Éstos han permitido esclarecer suficientemente una porción de la realidad para constituirse en un apoyo eficaz y hacer avanzar el conocimiento y la experiencia en un momento dado de la evolución de la humanidad.

Deberá hacerse el mismo método para el conocimiento psicológico y espiritual del ser humano. Utilizaremos un modelo en la medida que nos permita reflexionar, avanzar e investigar, en la medida que nos permita comprender mejor nuestro universo en un momento dado, sabiendo que no es más que cierta manera de describir la realidad, o sea, cierta manera de ver las cosas, y que llegará un momento en que podremos con certeza ampliar y enriquecer esta visión. Podría ser que incluso pasáramos a un modelo bastante diferente, acercándonos cada vez más a una realidad última que, de momento, no conocemos. Uno de nuestros maestros decía: «No se pasa nunca del error a la verdad, sino siempre de una verdad más pequeña a una verdad más grande.»

Habiendo recordado esto, vamos a utilizar un modelo bastante flexible y amplio como para que resulte fácilmente aceptable y será al mismo tiempo, una buena herramienta para facilitar la comprensión del concepto de responsabilidad-atracción-creación, porque ése es, en definitiva, nuestro verdadero tema.

Consideramos que **el ser humano está constituido por un ser interior** (al cual se le ha dado diferentes nombres en otras tantas culturas y tradiciones: Alma, Centro, Ángel solar, Cristo interior, Fuente, Yo superior, Conciencia superior, Guía interior, Ego (con E mayúscula) y que **este ser interior *dispone* de un vehículo de manifestación** (llamado frecuentemente «personalidad» o ego) formado de un cuerpo mental, de un cuerpo emocional y de un cuerpo físico que le permite manifestarse en el mundo de la materia.

A este ser interior lo llamaremos aquí el Ello pero, evidentemente, el nombre en sí no tiene importancia. Baste con elegir uno para poder comprender. **Este ser interior**, formado de materia (o conciencia) vibrando a una frecuencia muy elevada, **tiene necesidad de un vehículo de manifestación**

para expresar su voluntad en el mundo físico. Podemos considerar desde el punto de vista de la conciencia humana ordinaria, que **este ser interior es perfecto en sí**, todo luz, todo amor, todo inteligencia, todo conciencia, todo poder, etc. Es lo que se expresa con frecuencia cuando se dice que este ser es de naturaleza «divina». Consideramos que es lo que somos en esencia.

Sin embargo, a pesar de la perfección de que disponemos, no parecemos manifestarla en la vida de todos los días. ¿Por qué? No es porque nuestra esencia no es perfecta, sino simplemente porque el vehículo de manifestación no está a punto todavía. Una imagen ilustrará fácilmente este punto.

Comparemos nuestro Ello a un pianista maravilloso con mucho talento, e incluso genial. Sin embargo, tan genial como pudiese serlo, si no dispone más que de una pianola desafinada, cuyo montaje no está todavía completo, a la cual le faltan cuerdas y teclas, cuyo teclado está lleno de cola, y que de vez en cuando se pone a tocar su música programada de antemano e independientemente de lo que quiere tocar el pianista; en estas condiciones éste no podrá hacer buena música. Para que pueda tocar bien no hay nada que cambiar en la esencia de lo que es; sólo tiene que afinar y arreglar el piano. Es el tipo de trabajo que debemos hacer a nivel de nuestra personalidad. Terminar de construirla, afinarla, desprogramarla, armonizarla, liberarse de ella, a fin de que nuestro Ello pueda expresar su canto de belleza, de paz, de amor y de libertad en el mundo físico.

Somos perfectos en esencia, y simplemente tenemos barreras e insuficiencias en nuestro vehículo que nos impiden de momento manifestar esta perfección.

En resumen, nuestra hipótesis de partida es la siguiente: poseemos un cuerpo físico, pero no somos este cuerpo físico; tenemos emociones, pero no somos esas emociones; tenemos pensamientos pero no somos esos pensamientos. Somos en esencia un ser, una conciencia que posee todo ello, y que debe obtener el dominio de todo ello.

Tomar el control de este vehículo puede ser percibido como un cambio de identificación de la conciencia. Durante

mucho tiempo, la conciencia se ha identificado con cuerpo físico para completar su funcionamiento. Muchas personas se identifican todavía con sus emociones, y todavía más con sus pensamientos. **El control se alcanza cuando hay desplazamiento de la conciencia y en el instante en que comenzamos a desidentificarnos del vehículo de manifestación para identificarnos con la esencia de lo que somos: con el Ello**. En ese momento, en lugar de ser utilizada en su mayor parte por el propio vehículo, nuestra energía pasa a estar disponible para nuestro Ello. Éste utiliza entonces el vehículo (cuerpo físico, emociones, y pensamientos) para manifestar concretamente todas sus cualidades en el mundo físico.

Este modelo se encuentra en una analogía del ser humano simple y muy conocida, inspirada en las tradiciones orientales. Como toda analogía, tiene sus límites, pero la utilizaremos de vez en cuando porque permite explicar el funcionamiento del ser humano, bajo ciertos aspectos, de manera clara y plena de imágenes.

Según esta analogía, el ser humano se puede comparar con un conjunto formado por un carruaje, un caballo que tira del carruaje, un cochero que dirige al caballo y el Amo sentado en el carruaje, detrás del cochero. El conjunto avanza por el camino.

El carruaje representa el cuerpo físico, el caballo representa el cuerpo emocional, el cochero representa el cuerpo mental y el amo representa el Ello. El camino representa el gran viaje del Ello a través del mundo de la materia para experimentarlo y dominarlo.

Para avanzar por nuestro camino necesitamos un carruaje en buen estado, es decir un cuerpo físico sano, especialmente un sistema nervioso y un cerebro en la plenitud de sus facultades.

Necesitamos también un buen caballo, y cuánto más fuerte y robusto sea el caballo, mejor y más deprisa y con mayor placer avanzaremos por el camino. Esto quiere decir poseer un sistema emocional fuerte y potente. Pero entonces empiezan los engorros. Porque si nuestro caballo es efectivamente muy robusto pero mal dirigido, corre el riesgo a veces

de desbocarse y de ponerse a galopar sin rumbo. En esos momentos, en general, vamos a parar a la cuneta, con el carruaje (el cuerpo físico) a menudo bastante deteriorado. Es lo que pasa cuando nuestra vida está controlada por las emociones, y solamente por las emociones. Sin embargo necesitamos de ese caballo. Entonces la naturaleza nos ha dado un cochero para, en principio, dirigirlo inteligentemente y saber utilizar con sensatez toda esta fuerza. El papel del caballo (las emociones) consiste en suministrar la energía que hace mover las cosas en el mundo material. El papel del cochero (cuerpo mental) es el de saber utilizar esta energía con cordura. Para que esto sea así debe saber escuchar las instrucciones provenientes del Ello (el Amo sentado en el carruaje) y aceptar someterse a ellas.

Ya que, para que la parte mental del ser humano realice plenamente su función, necesita por una parte desarrollar su capacidad de estar en relación directa y consciente con el Ello (por lo que se llama la intuición en el sentido más noble del término), a fin de recibir las instrucciones; por otra parte, necesita desarrollar el conocimiento de la naturaleza emocional a fin de mantener el control cuando ésta se desboca, y poder dirigir la energía que representa conscientemente y con sensatez. Cuando se realiza este funcionamiento ideal de lo mental, podemos tener una personalidad (conjunto físico, emocional y mental) que está totalmente al servicio del Amo. En este caso nuestro, el Ello puede manifestarse completamente con todas sus cualidades en el mundo físico. Necesitamos absolutamente de nuestra mente, pero debemos formarla para que sea realmente capaz de hacer el trabajo que le toca y no otra cosa.

Ahora bien, no es exactamente así como las cosas suceden en el nivel de evolución en que nos encontramos actualmente. Nuestra mente no está siempre en contacto con el Ello. Su forma de funcionar está lejos de ser una respuesta instantánea, inteligente y flexible a las instrucciones del Ello, única fuente de verdadero conocimiento y de verdadera sabiduría. En el estadio actual de la evolución humana, la mente humana funciona con frecuencia como la vieja pianola mencionada

antes; a partir de viejas programaciones venidas del pasado. Su estructura no está lo suficientemente desarrollada y afinada como para permitir una expresión clara y armoniosa de los impulsos «divinos» del Ello.

Mencionemos aquí de modo sintético, a fin de comprender mejor el funcionamiento de lo que se llama la mente, que se la puede considerar como constituida de dos partes. Una primera parte, llamada mente inferior (o mente concreta, o mente automática), que no está directamente en contacto con el Ello. Esta parte funciona tal como un ordenador, a partir de programaciones construidas en el pasado. Una de sus funciones primordiales es la de asegurar la supervivencia de la personalidad a todo precio.

La segunda parte, llamada mente superior (o mente absoluta), está en contacto con el Ello. Está constituida por una substancia mental que vibra a una frecuencia elevada, y es, en efecto, el puente entre el Ello y la personalidad. Su función es la de transmitir la voluntad del Ello a la personalidad.

El ser humano medio actúa la mayor parte de las veces bajo los impulsos de su personalidad, ella misma dirigida esencialmente por el contenido de la mente inferior, automática. Ahora bien sin las instrucciones del Amo, ¿en qué se basará el cochero para elegir el camino? Esencialmente en sus experiencias pasadas y no en el conocimiento de la realidad del momento presente. De la misma manera que un gran ordenador, la mente inferior memoriza escrupulosamente toda experiencia pasada que haya podido asegurar la supervivencia de la personalidad. Basándose en este principio, toda experiencia pasada es válida, y cualquiera que fuera la situación actual tenemos tendencia a reaccionar como en el pasado, y así a todos los niveles: al del cuerpo físico, de las emociones y de los pensamientos.

Esto podría ser explicado después, pero según el propósito de este libro diremos simplemente que cuando nuestra vida está dirigida por esta parte de nuestra mente, hay muy pocas probabilidades de tener una vida satisfactoria. Esta parte de la mente nos mantiene fuertemente encerrados en nuestro pasado sin que generalmente seamos conscientes. Es

solamente cuando nos despertamos frente a nuestra propia vida cuando tenemos la suerte de salir de la influencia de nuestro ordenador y, en ese momento, empezar a confiar la dirección de nuestra vida, si no a nuestro Ello directamente, al menos a esta parte de nuestra mente que está en contacto con él. Porque solamente el Amo que viaje en el carruaje conoce el camino que nos trae paz y libertad. La mente inferior no tiene ningún conocimiento acerca de la paz, la libertad, la dicha y la satisfacción completa de nuestro ser. Con tal que se sobreviva, tanto a nivel físico como a nivel de los sistemas de pensamiento, está satisfecha.

Lo peor es que, no sólo la mente inferior no tiene conocimiento del camino, sino que tampoco tiene el conocimiento necesario para dirigir el caballo. Lo único que puede hacer es probar a agotar el caballo para al menos tener menos problemas con él. Es lo que llamamos refrenar, negar nuestras emociones y nuestro potencial emocional. El cochero, muerto de miedo delante de las espantadas (locuras) del caballo, termina por intentar manearle las patas, ponerlo anteojeras o hacerle pasar hambre para que se calme. A veces llega incluso a matarlo, pero entonces tiene que bajar del pescante y tirar él mismo el carruaje. Es lo que llamamos vivir cerebralmente, separado de sus emociones. ¡Agotador! Y esto no nos procura gran felicidad ni éxtasis en nuestra vida, por supuesto.

En este sentido, si queremos mejorar las cosas, el trabajo que debemos hacer es doble. Primeramente, **darle de comer nuevamente al caballo**, tanto como desee, es decir liberar nuestro potencial emocional. Esto se hacía mucho en las terapias de los años 60 cuando todo el mundo aprendía a aceptar sus emociones y a expresarlas de todas las formas posibles, precisamente sin mucho discernimiento. En aquella época era un paso adelante y representaba cierto progreso. Pero evidentemente eso no era suficiente. Porque una vez que se ha encontrado y reconocido la fuerza emocional, hay que saber qué hacer con ella. Tener un fuerte potencial emocional es indispensable, pero es preciso para nuestro bienestar y el de los que nos rodean aprenderlo a dirigir y utilizar

con inteligencia, amor y juicio. Ésta es precisamente la función de la mente superior.

Por supuesto que no debemos renegar de nuestra mente inferior, porque nada está de más en la estructura humana. Simplemente, aprenderemos a programarla de nuevo conscientemente sometida a la voluntad de nuestro Ello, vía mente superior. Entonces nos será muy útil.

Así pues, después de haber liberado el caballo, ahora vamos a **entrenar al cochero**. En parte, éste es el propósito de nuestro libro, puesto que vamos a aprender a cambiar el contenido de nuestra mente para entrenarla a pensar con más amplitud y estar así más en contacto con la energía del Ello.

Cuando la mente haya encontrado sus verdaderas funciones, la naturaleza emocional y las condiciones podrán armonizarse con mayor facilidad.

Hemos presentado brevemente este modelo, siendo muy conscientes de que la estructura del ser humano es extremadamente compleja y de que este asunto por sí mismo puede ocupar las indagaciones de toda una vida.

Por ejemplo, parece ser que consideramos al Ello como algo personal; es una forma de presentar las cosas que será suficiente de momento. Pero se sabe que cuando se alcanza realmente la conciencia del Ello, no hay ningún sentido personal en la definición habitual de este término. Este sentido de «personalidad» es útil en cierto momento (como un abrigo en invierno, incluso si nos incomoda), pero es posible transcenderlo y llegar a un sentido real del Ello difícilmente concebible en relación con la conciencia ordinaria. No tenemos más que experimentarlo de un modo directo. Pero justamente, esta experiencia directa no podrá darse si, en principio, no abrimos ciertas puertas. Y para ello es suficiente un modelo bastante amplio pero simple.

A este modelo de base se lo presenta con frecuencia bajo diferentes formas, con mayor o menor complejidad, tanto en los intentos esotéricos de calidad como en los diferentes movimientos actuales de psicología transpersonal.

Encontramos, por ejemplo, esas premisas claramente presentadas (igualmente como hipótesis, pero verificadas por

algunos siglos de experiencia) en el libro *Del intelecto a la intuición* de Alice A. Bailey:

«1) Hay un alma en toda forma humana y este alma se sirve de los aspectos inferiores del hombre como de vehículos o formas de expresión. El objetivo de la evolución es aumentar, intensificar el control del alma sobre este instrumento...

»2) Llamamos personalidad a la suma de los aspectos inferiores cuando están desarrollados y coordinados. Esta unidad está compuesta por los estados mentales y emotivos del ser, por la energía vital y por el aparato físico de respuesta, que «disfrazan» u ocultan al alma... Estos aspectos se desarrollan sucesiva y progresivamente, y sólo cuando el hombre ha adquirido un grado relativo de elevado desarrollo, es cuando le es posible coordinarlos y ulteriormente unirlos al alma inmanente en la conciencia. Más tarde se alcanza el control por el alma y la expresión creciente de su naturaleza.

»3) Cuando la vida del alma, conforme a la ley del Renacimiento, ha conducido a la personalidad al punto en que ella se convierte en una unidad integrada y coordinada, entonces se da entre las dos una acción recíproca más intensa... (Esto conduce) a la unión entre el alma y su instrumento.»

Describiendo el proceso de evolución natural y progresivo de la integración de la personalidad por el Ello, encontramos un poco más lejos:

«La cabeza y el corazón se unen en el intento. El intelecto y la razón pura se fusionan con el amor y la devoción en un completo reajuste de la personalidad en un nuevo dominio del propio conocimiento... El aspirante comienza a considerarse como el habitante de otro reino de la naturaleza: el mundo espiritual, que es tan real, tan vital, tan ordenado y tan maravilloso como ninguno de los que conocemos actualmente. Asume firmemente la

> disposición del alma frente a su instrumento, el cuerpo humano. **No se considera ya como un hombre controlado por sus emociones, empujado por la energía y dirigido por su intelecto, sino que se conoce como siendo el Ello, aquel que piensa por el intelecto, el que siente por las emociones y el que realiza sus obras conscientemente**... La unión entre el Ello y su vehículo está establecida».

Encontramos el mismo tipo de concepto en el seno de numerosas corrientes actuales de psicología transpersonal (entre los cuales el de Maslow puede considerarse como uno de los pioneros). La Psicosíntesis, fundada por Roberto Assagioli, psiquiatra italiano (otro notable pionero), se apoya sobre un modelo del ser humano basado en esos principios. Su enfoque científico considera los tres aspectos de la personalidad provistos de un centro integrador, el «yo» o ello personal, unido al Ello transpersonal. A partir de esto, Assagioli ha desarrollado un rico y muy útil enfoque global de crecimiento personal y transpersonal.

Utilizaremos pues este modelo, que no tiene nada de misterioso en este final de siglo XX, para facilitar el trabajo de cambio de contexto de pensamiento que vamos a presentar. Este trabajo de conciencia no está aislado, ni es independiente de otros enfoques. Al contrario, es un trabajo de orden general que puede constituir una base sólida para el desarrollo de cualquier otro enfoque. Cualquiera que sea el método de desarrollo personal utilizado, el trabajo de ensanche de contexto, cuando está cercano a éste, sólo puede aumentar su eficacia, su facilidad de aplicación y su rapidez en los resultados. Se inscribe en el conjunto de un proceso a nivel personal o transpersonal que cada uno puede desear emprender en un momento dado de su existencia, cualquiera que sea el enfoque utilizado.

2. Los sistemas de pensamiento

La física cuántica nos ha llevado a tomar en serio la concepción según la cual el observador es tan esencial a la creación del universo como éste lo es a la creación del observador.

RAYMOND RUYER

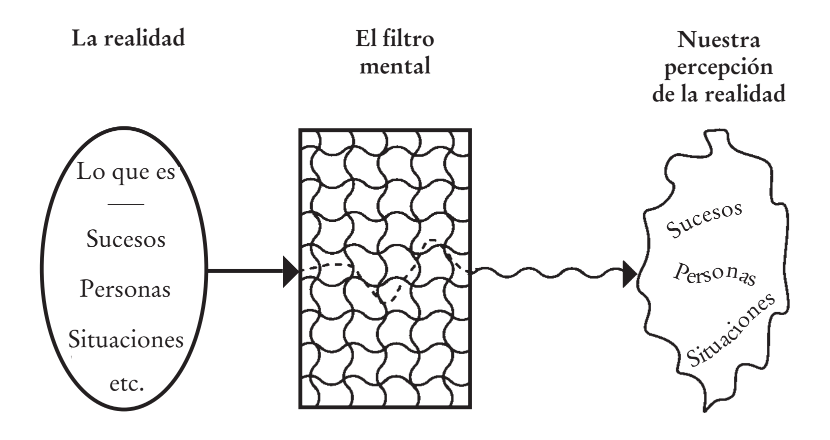
Existen dos cosas muy distintas: **la realidad... y nuestra percepción de la realidad**.

Cuando el ser humano es inconsciente, está convencido de que su percepción de la realidad y la realidad son la misma cosa. Sin embargo, desde los primeros momentos de trabajo consciente sobre uno mismo, descubrimos que en efecto **la realidad** y nuestra **percepción de la realidad** pueden ser dos cosas muy diferentes. Presentaremos aquí cuatro aspectos de esta cuestión a fin de captar mejor, posteriormente, la importancia de lo que se llama contexto de pensamiento y su importancia en nuestra vida cotidiana.

1. *El filtro mental y los contextos de pensamiento*

Como seres humanos funcionando por intermedio de una personalidad, no podemos tener acceso directo a la realidad. Para percibir el mundo que nos rodea, necesitamos un ins-

trumento, y este instrumento es nuestro sistema mental en sus partes inferiores o superiores. La proporción activa de cada una de esas partes depende de nuestro grado de evolución. Diremos que percibimos la realidad a través de nuestro filtro mental. El contenido y el grado de apertura de ese filtro hacen que nuestra percepción sea más o menos limitada y posiblemente deformada por éste:



Este contenido ha sido estructurado en función de la forma en que hemos programado nuestra mente inferior automática a partir de las experiencias pasadas (infancia, vida intrauterina, vidas pasadas), constituyendo del mismo modo la función de nuestro nivel de evolución. Las programaciones construidas a partir de experiencias pasadas se encuentran archivadas en su mayoría —y a su vez, fuertemente arraigadas— en el inconsciente. No se las pone en cuestión, simplemente porque no son accesibles a la conciencia ordinaria. Sin embargo, son ellas las que dirigen nuestra vida y las que más nos limitan. Podremos llamar también «sistemas de creencias» a esas programaciones de base, inconscientes la mayor parte de las veces. A esas programaciones construidas a partir de experiencias vividas y grabadas de una forma personal por el filtro mental, se añaden todas las estructuras adquiridas en

el transcurso del condicionamiento familiar y cultural que son archivadas también, a un nivel bastante profundo. Esto constituye lo que se llama contextos de pensamiento o paradigmas. La mayor parte de esas estructuras funcionan a nivel inconsciente; son los sistemas de pensamientos-raíces que generan familias enteras de pensamientos que ocupan los niveles menos profundos del filtro mental. En particular son esas estructuras la fuente de lo que se da en llamar puntos de vista, estados de ánimo, opiniones, «formas de ver la vida», filosofías personales, etc.

Se reconoce el hecho de que percibimos la vida a través de un conjunto de estructuras que limitan y deforman nuestro campo de percepción, cuando se habla de ciertas «formas de ver la vida o las cosas». También sabemos de qué manera tan diferente dos individuos pueden percibir la misma cosa o la misma realidad. Sus maneras divergentes de percibir la misma realidad provienen de la diferencia del contenido de sus filtros mentales.

La historia de cuatro discípulos ciegos que veremos a continuación, ilustra la relatividad de nuestros puntos de vista y hasta qué punto somos con frecuencia prisioneros —conscientemente y mucho más a menudo inconscientemente— de una forma limitada de ver la vida.

La historia sucedía en la India. Un maestro espiritual enseñaba desde hacía años a varios discípulos, de los cuales cuatro eran ciegos. Estos cuatro discípulos eran muy meticulosos y seguían escrupulosamente las enseñanzas de su maestro. Hacía ya muchos años que la situación persistía y los cuatro discípulos empezaban a preguntarse si un día llegarían por fin a la iluminación prometida.

Se reunieron pues para intercambiar sus preocupaciones y decidieron que debían entrevistarse con el maestro y hablarle con franqueza. Fueron pues a ponerse a los pies del maestro, y allí, osaron formular la pregunta.

—Maestro, seguimos fielmente tus enseñanzas desde hace años. ¿Cuándo alcanzaremos la iluminación? Deberíamos estar ya preparados, ¿no lo crees así?

El maestro miró unos instantes a los cuatro, luego pareció tomar una decisión.

—Muy bien —les dijo—, veo que vuestro deseo de entrar en unión con la madre Divina es muy grande. Así, voy a daros, a partir de hoy, una posibilidad de demostrar vuestra capacidad de recibir sublimes energías.

Al oír estas palabras los discípulos rebosaron de alegría, pero por supuesto esperaban una dura prueba.

—¿Estáis listos? —les preguntó el maestro.

—Sí, ciertamente —respondieron a coro los discípulos—. Dinos qué hay que hacer, y lo haremos.

—En el bosque vecino hay un claro y en este claro hay un elefante. Vais a ir al claro. Sé que nunca habéis visto un elefante puesto que sois ciegos de nacimiento. Pero vais a entrar en contacto con el elefante con la ayuda de los sentidos que os son disponibles y dentro de una hora volveréis y cada uno me hará una descripción del elefante. En marcha.

Los discípulos quedaron muy sorprendidos; la prueba era simple y ridícula. Pensaron que después de muchos años de estudios con el maestro, estaban ya preparados. Esto no era más que una formalidad.

Se marcharon pues alegremente al claro y allí, cada uno entró en contacto con el elefante. El primero cogió la cola. Entonces pensó: «Un elefante vive en el aire. Es redondo y largo y se termina con un mechoncito de pelos. Muy bien, ya sé lo que es un elefante.» El segundo, cogió la pata la palpó con sus manos. Pensó: «Un elefante es grande y rugoso como un árbol, tiene una piel espesa y llena de pliegues, vive en la tierra. Muy bien, ya sé lo que es un elefante.» El tercero cogió la trompa, y tuvo su experiencia del elefante, al igual que el cuarto que tocó la oreja. Muy felices, seguros de ellos mismos y charlando alegremente, volvieron al Maestro a la hora prevista.

Entonces el Maestro les preguntó:

—¿Quién puede decirme qué es un elefante?

El primero, no pudiendo contener su dicha, le dijo sin esperar:

—Maestro, un elefante vive en el aire. Es redondo y largo, muy suave y se termina con un mechoncito de pelos.

—En absoluto —replicó rápidamente el segundo—, un elefante es grande y rugoso como un árbol, tiene la piel arrugada y vive en la tierra.

—¡Por supuesto que no! —gritó el tercero—. Voy a deciros. Maestro qué es un elefante.

Y empezó a describir la trompa. Antes de que hubiera terminado la descripción, el cuarto, que no podía contener su impaciencia, le interrumpió para dar su propia descripción del elefante, o sea la oreja. Pero no pudo terminar porque los otros tres protestaron, defendiendo cada uno su propia percepción, y así empezó una gran disputa. El Maestro les dejó pelearse un momento y luego, como la disputa no se acababa, rogó silencio para decirle que la iluminación, en definitiva no era para hoy.

Los cuatro discípulos no fueron capaces de pasar la prueba, a pesar de lo simple que era.

El Maestro deseaba verificar hasta qué punto sus discípulos limitaban todavía las posibilidades de manifestación de la realidad a su percepción de ésta; hasta qué punto, habiendo tenido una experiencia limitada y subjetiva, dejaban a sus conciencias identificarse con esta percepción y hacían de ella un sistema de creencias al que cada uno adhería totalmente hasta pelearse en su nombre; hasta qué punto, en nombre de esta experiencia, resultaban cerrados a toda posibilidad de conocimiento ulterior más amplio.

Esta mecánica está siempre dispuesta a entrar en acción en el interior de nosotros mismos, de forma más o menos sutil o cubierta. Obstinarse y querer tener razón son mecanismos de la mente inferior que bloquean la evolución de la conciencia.

Hemos construido el contenido de nuestro filtro mental al filo de nuestras experiencias de vida, positivas y negativas, y las hemos dejado acumular sin ninguna discriminación. Contemplamos esta vida a través de las brumas de nuestras experiencias pasadas, las proyecciones de nuestros temores y traumas emocionales. No nos hemos puesto en contacto con la realidad tal como es, sino con una percepción deformada

por el contenido de nuestro filtro. Una persona miedosa, por ejemplo, en el exterior verá continuamente fuentes de amenazas. Una persona orgullosa registrará lo que percibe a través del filtro del orgullo, etc. Mientras que haya identificación con el filtro mental, no habrá percepción clara, objetiva y libre de la realidad. De hecho, lo que percibimos de la realidad, especialmente la de los otros, nos ofrece una información preciosa sobre el contenido de nuestro propio filtro mental.

Recordemos que hace dos mil años un ser de luz, de paz y de amor vino a nuestro planeta. Algunos lo reconocieron, porque en sus corazones había ya un poco de esa luz, de esa paz o de ese amor. Pero otros vieron en él sólo un impostor y un manipulador de gentes; lo juzgaron y lo condenaron... Más tarde otros hicieron de él un símbolo a imagen de sus propias pequeñeces...

No vemos las cosas como son,
sino más bien como nosotros somos

Así, cada uno de nosotros crea su propia «realidad», la experiencia de su vida, a partir de sistemas de creencias inconscientemente elegidos e incontrolados.

Observaremos además que cuando rehusamos abrirnos a una información más amplia, no sólo —como los discípulos ciegos—, somos incapaces de percibir nada más que lo que nuestros propios sistemas mentales nos permiten conocer, sino también que lo que percibimos cada día no hace más que confirmar el contenido de nuestro filtro. Por el contrario, nuestra experiencia de la vida ***no puede probarnos*** que nuestra percepción es errónea o demasiado estrecha.

Cuanto más «experimentamos» la vida manteniendo con firmeza (consciente o inconscientemente) la creencia en nuestro sistema, más lo reforzamos, puesto que el hecho de creer en él nos hace percibir el mundo como nuestro sistema lo define. Se puede expresar esto igualmente diciendo que la forma en que se percibe la vida es la forma en que se ha decidido, en algún rincón de nuestra mente, que la

vida sea de esta manera. No hay en este nivel de conciencia, percepción objetiva.*

Es perfectamente natural y correcto percibir la vida a través de nuestro filtro mental. Esto forma parte de nuestra forma de ser. Las dificultades aparecen, y entonces empezamos a perder nuestra libertad y poder, cuando somos incapaces de cuestionarnos sobre el contenido en cuestión.

Cuando reconocemos que nuestra percepción de las cosas es limitada, merece la pena anotar otro hecho, a saber: que nuestras reacciones (emocionales, físicas y mentales) confrontadas a lo que se presenta en nuestra vida dependen de esta percepción. Entonces nos damos cuenta de que la calidad de nuestra experiencia de la vida depende de nuestra manera de percibirla. En tal caso nos percatamos que podemos cambiar nuestra manera de experimentar la vida, y hacer de ella algo mucho más agradable y satisfactorio cuando cambiamos el contenido del filtro mental, es decir los contextos en los cuales están encerrados nuestros pen-

* De hecho, el concepto de realidad debe ampliarse. Porque se podría decir que a nivel mental, no hay percepción objetiva posible de la realidad última, siendo ésta un principio existente a un nivel de frecuencia superior al de la materia mental, y siendo el universo un depósito de dimensiones infinitas de todas las posibilidades. Toda realidad percibida a nivel mental (es decir según la percepción actual que poseemos) es objetiva, es decir es una interpretación limitada por nuestra conciencia mental de la infinidad del universo.

Más allá de la mente, la dualidad subjetivo-objetiva ya no existe, porque a ese nivel el conocedor resulta el conocido. Pero este estado de conciencia no es en el que vivimos nuestra vida cotidiana. Contactar con esta «realidad última» se lleva a cabo por una experiencia directa del ser interior completo, y esta experiencia multi-dimensional no puede estar contenida en ningún sistema de pensamiento.

Lo que podemos descubrir después de establecer contacto con esta dimensión superior de nuestro ser, es el hecho de que a nivel mental, tenemos la posibilidad de percibir la realidad bajo formas muy diversas. La libertad reside entonces en el hecho de que no concedamos nunca a una percepción una valor absoluto, y que sepamos que a medida que nuestra conciencia —y entonces, nuestro poder— aumentan, podemos elegir nuestro modo de percepción dependiendo de los resultados que deseemos producir. El proceso evolutivo del ser humano puede ser percibido bajo este ángulo: adquirir esta capacidad, esta libertad de modificar a voluntad el contenido del filtro mental a fin de percibir lo que se debe percibir al interior de las infinitas posibilidades de las formas de manifestación. La elección se hace entonces a partir de una voluntad individual cada vez más libre que resulta estar cada vez más cercana de la voluntad del Ello, del Dios en nosotros, y cuyas intenciones y «lógica» sobrepasan los límites de nuestra comprensión racional ordinaria.

samientos. Desarrollaremos todos estos aspectos más tarde, en el segundo punto.

El primer paso para salir de la trampa de nuestras creencias, programaciones, contextos de pensamiento y paradigmas inconscientes es reconocer que los tenemos. Para esto, debemos observarlos tomando la posición de observador y empezar así a desidentificar nuestra conciencia con una estructura mental programada en función del pasado.

El segundo paso será aprender a elegir y cambiar conscientemente nuestros sistemas mentales a fin de poder utilizar libremente el sistema que nos permita reaccionar serena y eficazmente a los azares de la vida. Así seremos libres de generar la experiencia de la realidad que nos convenga.

Ésta es la razón por la que, antes de presentar el nuevo principio de responsabilidad-atracción-creación, describiremos cierto contexto de pensamientos muy limitador y usual, del cual quizá queramos desembarazarnos antes de elegir otra forma de percibir las cosas, y que podría hacernos más felices.

No busques la verdad;
cesa solamente de acariciar opiniones...
Sengstan, tercer patriarca Zen

Para hacer el trabajo de liberación de nuestros sistemas inconscientes de creencias que no son generadores de bienestar, es bueno observar **que lo que se piensa conscientemente no es siempre lo que se «cree» al nivel inconsciente**. Es posible, por ejemplo, que pensemos en que tanto los hombres como las mujeres son dignos de respeto y amor. Ahora bien, en una situación de estrés, reactivando por ejemplo pasadas programaciones de la infancia o de antes, es muy posible que reaccionemos de manera diferente frente a los dos sexos. Es posible que nos encontremos *a priori* con un estado de ánimo muy negativo en relación a uno de los dos sexos y que actuemos de una forma irracional sin incluso darnos cuenta. Las verdaderas programaciones inconscientes emergen claramente sólo en situaciones de experiencias concretas.

Nunca nadie nos ha enseñado a observar el contenido de nuestro filtro mental, y todavía menos, a limpiarlo y decidir su contenido. Por tanto este filtro está muy cargado, y además somos prisioneros de él. Trabajar para liberar nuestra conciencia de la identificación con ese contenido es el objetivo de todo trabajo sobre sí mismo, a nivel personal y transpersonal.

2. *La apertura del espíritu y la calidad de la experiencia de vida*

Hemos visto que si queremos percibir la realidad en todas sus dimensiones posibles con más claridad, tendremos que vigilar la calidad del contenido y la apertura de nuestro filtro mental. Ahora bien, percibir la realidad más claramente tiene un impacto directo sobre la calidad de nuestra vida. **La amplitud de nuestra percepción de la realidad determina la calidad de nuestra experiencia de la realidad.** Cuanto más amplia sea nuestra percepción, mejor será nuestro control y entonces más grata será nuestra vida. Al revés, cuanto más estrecha sea nuestra percepción, menor será nuestro poder y más difícil y dolorosa será nuestra vida.

Vamos a examinar más de cerca ahora este enunciado, que también puede expresarse de la manera siguiente:

Cuanto más amplia sea nuestra percepción de la realidad,
más cercana ésta estará de la realidad última,
más armoniosa, eficaz y libre será nuestra vida.

También es interesante anotar la recíproca de este enunciado:

Cuanto más paz, felicidad, armonía y bienestar
nos aporte un contexto, a nosotros y a nuestro alrededor,
más nos ofrece éste un modelo cercano a la realidad.

Todos intentamos tener una experiencia agradable de la vida. Pero en general no establecemos el vínculo entre nuestra manera de percibir las cosas y la calidad de nuestra experiencia vital. Cuando confundimos la realidad y nuestra percepción de ella y cuando no nos sentimos satisfechos de lo que creemos que la vida nos aporta, en general buscamos cambiar las cosas de nuestro entorno, pensando así que vamos a sentirnos mejor. Por ejemplo, gastamos montones de energía para cambiar a los otros esperando que van a terminar por conformarse según nuestros propios deseos o pretensiones, y sin obtener gran éxito. O bien, después de haber idealizado totalmente a una persona proyectando sobre ella nuestros ideales y expectativas (expresiones de nuestra limitada conciencia), nos encontramos muy decepcionados porque no corresponda a nuestras propias imágenes y pasamos de la admiración ilusoria al desprecio instantáneo y todos los «bellos» sentimientos se desvanecen en humo. Esta forma de funcionar no nos produce mucha tranquilidad ni contento en nuestra vida. **Si queremos cambiar nuestra experiencia vital debemos ensanchar nuestra percepción de ésta, y no intentar cambiar el universo por completo para encajarlo con nuestras limitadas ideas, desarrolladas a partir de una percepción ilusoria**.

Nos han dicho con frecuencia que si queremos transformar nuestra vida, la primera cosa que debemos cambiar es a nosotros mismos. Ya que **cambiarse es aceptar cambiar la percepción que tenemos del mundo, de nosotros mismos y de los otros,** de forma que esta percepción esté cada vez más cerca de la realidad última, cuya dimensión es infinita e incluye a todos los aspectos finitos. Éste es el objetivo de todo trabajo espiritual: llegar a desembarazarnos del velo inextricable que recubre nuestra percepción del mundo, llamado frecuentemente velo de la ilusión. Todo esto nos permite encontrar un contacto más directo con la realidad última del universo (imposible de describir bajo la forma de conceptos), y así genera una vida más libre, más armoniosa, más serena y más eficaz.

Sólo entonces podemos actuar para cambiar las cosas de nuestro entorno, no a partir de percepciones o de deseos programados en los que nuestra conciencia se encuentra aprisio-

nada, sino a partir de una visión amplia, libre, creativa y clara, desligada e impersonal, así como de un real espíritu de servicio surgidos de otra parte de nuestro ser, estando esta parte del ser libre de la prisión de la mente inferior. En este estadio, en lugar de forzar las cosas a partir de un sistema predeterminado, conseguimos adaptarnos inteligentemente al momento presente, dando prueba de creatividad e intuición. Dicho fenómeno hace posible que nuestras acciones sean infinitamente más armoniosas y eficaces, y podamos realmente aportar una contribución válida al mundo, e incluso... cambiarlo.

Para ilustrar este principio vamos a utilizar una analogía en el plano físico, a saber: que la claridad y la amplitud de nuestro filtro mental, nuestro instrumento de percepción de la realidad, determina la calidad de nuestra vida.

Imaginemos que me paseo un sábado por la tarde por la calle más importante de una gran ciudad, con la intención de hacer unas compras en unos almacenes muy famosos. Imaginemos también que ese día, me he puesto las gafas de sol y que sufro de tortícolis. No puedo ver más allá de unos metros delante de mí y no puedo torcer la cabeza. Así pues mi visión es muy limitada. ¿Qué es lo que puede pasar? Primeramente, van a empujarme y probablemente yo también daré empujones a otras personas, lo que es muy desagradable. Por otra parte, cruzaré la calle cada vez con más miedo, y siempre con el riesgo de que un coche me atropelle. Luego, podría pasar delante de los almacenes que buscaba sin darme cuenta volviendo a casa contrariada, etc. Terminaré la jornada completamente agotada, llena de frustración, desarmada, diciéndome a mí misma que la vida no vale la pena vivirla.

Imaginemos ahora las mismas circunstancias pero sin llevar mis gafas de sol y sin sufrir tortícolis. Puedo mirar todo a mi alrededor; mi campo de visión se abre de manera considerable, mi percepción de la realidad es mucho más amplia, más completa. ¿Qué pasa entonces? Primeramente, evitaré los empujones. Es posible que encuentre a un amigo a quien no veo desde hace tiempo y que aprovechemos la oportunidad para reanudar nuestras relaciones y fijar una cita para dentro de poco. Cruzaré la calle sin peligro. Me daré perfecta cuenta

de haber llegado frente a los almacenes que buscaba. Es posible incluso que vea en otros escaparates otros artículos que me interesen más y que aproveche la ocasión para comprarlos, etc. Terminaré la jornada satisfecha y feliz pensando que la vida es hermosa y agradable.

Se trata de las mismas condiciones, de experiencias diferentes de la misma realidad, simplemente a causa de que mi campo de percepción era más o menos claro y más o menos amplio. En el primer caso, tengo muy poco poder y obtengo poca satisfacción de mi experiencia. En el segundo caso, tengo poder sobre mi entorno por que soy capaz de percibir la realidad de forma mucho más clara y más amplia, y mi vida es más agradable.

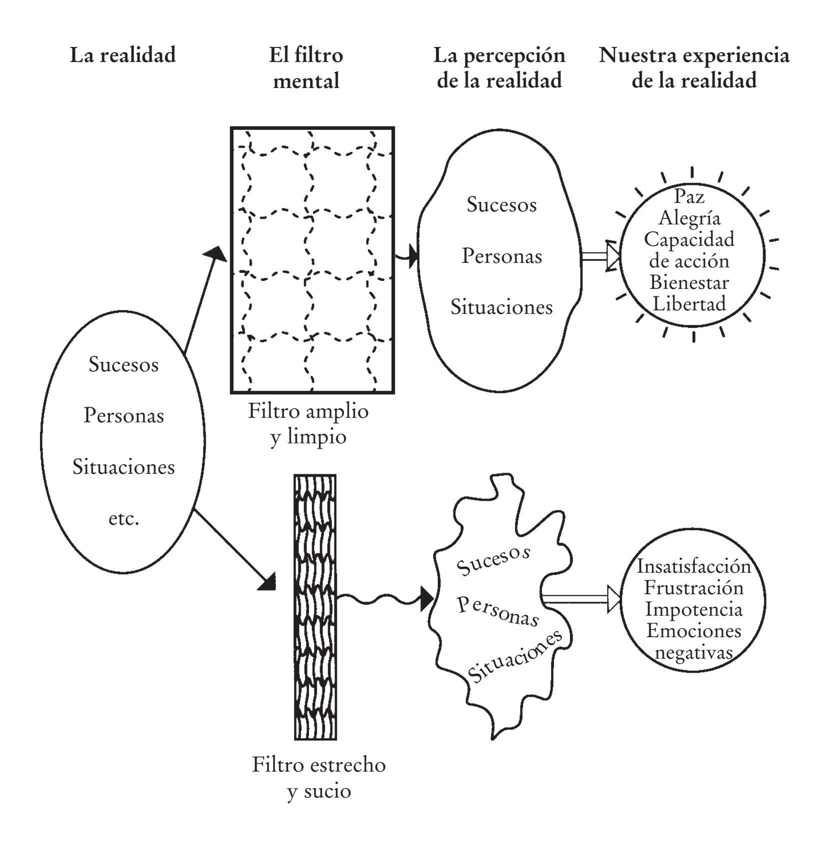
Resulta lo mismo en lo que atañe a nuestra vida interior y psicológica. En cada instante percibimos nuestra vida a través de nuestro filtro mental, y en cada instante tenemos una experiencia de la realidad en función de nuestra percepción. La dimensión de nuestro punto de vista determina la calidad de nuestra vida.

Observamos cómo un ensanche del contexto de pensamiento tan relativo como sea, aporta siempre más poder y más dominio de nuestro entorno. La analogía precedente permite comprenderlo con facilidad. Y así se experimenta tanto en lo estrictamente físico como en lo psicológico. Los ejemplos abundan.

Por ejemplo, cuando considerábamos a la Tierra como plana, el campo de experiencia del ser humano era muy limitante, así como sus posibilidades de descubrimientos y su dominio del mundo material. Si hubiésemos insistido en creer que la Tierra era plana como nos lo decía nuestra restringida percepción física, hubiéramos bloqueado todo progreso y toda apertura hacia otras realidades.

De la misma forma la teoría de Newton, aunque haya permitido en su tiempo hacer experiencias muy valiosas, no había tolerado la experiencia de todo lo que ha podido descubrirse con la ayuda de la teoría de Einstein. Ésta, a su vez, ha sido ampliada y ha dado pie a otros descubrimientos y otras experiencias que permiten un dominio todavía un poco mayor de nuestro universo físico.

En la historia de nuestros discípulos ciegos, es evidente que si éstos hubieran aceptado ensanchar sus percepciones del elefante, hubieran podido tener un sentido más adecuado de lo que puede ser este animal y así, quizás, aprehenderlo, hacerse un amigo y pasearse con él... Sus poderes y sus posibilidades de experiencia hubieran aumentado.



Otras ampliaciones de contextos de pensamiento se están produciendo actualmente en el seno de la conciencia humana, de una forma quizá más rápida que en otros tiempos. La manera de considerar las enfermedades del cuerpo físico y los medios «alternativos» de tratamientos que se desarrollan cada vez más, es un ejemplo. Aceptando percibir el cuerpo humano no solamente como un agregado de materia física y

química, sino formando parte de un conjunto energético más complejo, se encuentran medios de curar más eficaces y menos onerosos que cuando se parte del contexto de base limitado a la estricta materia física. De esta manera aumentamos nuestro poder de curación. Este enfoque no niega en absoluto la percepción materialista. No hace más que ensancharla y colocarla precisamente en un contexto en que resulta todavía más útil. Pero sabemos lo difícil de aceptar para algunos que es este cambio de contexto...

Podemos igualmente citar brevemente otro ejemplo de cambio de paradigmas que emerge en nuestra sociedad actual. Se trata de la forma de percibir la muerte. Desde hace siglos se consideraba a la muerte como un final. Ciertas creencias religiosas nos hacían desaparecer bajo la forma de un alma de la cual no se sabía verdaderamente mucho; ciertas creencias materialistas nos decían que el final del cuerpo físico era el final del ser. La muerte representaba así algo misterioso, dramático, horroroso, incluso terrible.

Ahora bien, actualmente, gracias a un despertar de la conciencia colectiva y a numerosas observaciones, empezamos a darnos cuenta que la muerte no puede ser este final absurdo y desconsolador; que, al contrario, ésta puede ser la ocasión de una experiencia muy rica de conciencia, un nacimiento a mundos más sutiles en que nos volvemos más conscientes de nosotros mismos que cuando nos encontrábamos encerrados en un cuerpo físico. La vida y la muerte física resultan aspectos diferentes de nuestro gran viaje interior. Empezamos a percatarnos de que somos inmortales y que no hay nunca una muerte final, a lo sumo un cambio de forma. Numerosos y excelentes tratados se han escrito sobre este tema, favoreciendo una apertura del conocimiento acerca del mismo.[1]

Dentro de algunos años este nuevo paradigma, que ha hecho reír a muchos durante cierto tiempo; esta forma más de

1. Citaremos solamente algunos de ellos: Elizabeth Kübler Ross, *La muerte: un amanecer*, Ed. Luciérnaga; Alice A. Bailey, *La muerte, la gran aventura*, Ed. Sirio; Anne y Daniel Meurois-Givaudan, *Tierra de Esmeralda*, Ed. Luciérnaga; Anthony Norgia, *Ma vie au Paradis*, Éd. du Roseau; Dr. Raymond Moody, *La vie après la mort*, Éd. Robert Lafont.

percibir la vida y la muerte, será adoptada colectivamente como natural. Y así, la conciencia humana estará dispuesta a percibir la «vida» de un individuo de una forma más amplia y, por ende, se acercará a una percepción más verdadera de la realidad. Esto no niega la vaga percepción religiosa del alma, sino que más bien la confirma enriqueciéndola, precisándola y haciéndola más real.

¿De qué forma este cambio mejora la calidad de nuestra vida y nos da más poder? Digamos brevemente que la primera manera de percibir la muerte (forma materialista o estrechamente religiosa) nos ocasiona miedo (a nuestra propia muerte y a la de los demás), nuestros sufrimientos emocionales y de desesperación profunda se funden con un sentimiento de impotencia y de injusticia cuando uno de nuestros familiares o amigos deja su cuerpo. Por su parte, la segunda forma de percibir la muerte nos da la certeza de nuestra propia inmortalidad y de la de los que nos rodean. Como consecuencia, esto atenúa grandemente la pena cuando alguien se marcha antes que nosotros (sabemos que nos volveremos a ver). Esta forma de percibir nos permite también respetar y aceptar más fácilmente cuando a uno le toca, y de acompañar sanamente a alguien cuando se va. Así eliminamos de nuestras vidas un sinfín de dramas dolorosos e inútiles que minan nuestras energías físicas tanto como las psicológicas.

Como a menudo han dicho los grandes maestros, **el sufrimiento viene de la ignorancia**. Ahora bien, cuanto más se ensanchen nuestros contextos de pensamiento, más se profundizará nuestra comprensión del universo y de la vida. Y es así como, por el ensanche de nuestros contextos y por el cambio de paradigmas, podemos librarnos progresivamente del sufrimiento, tanto en lo individual como en lo colectivo, y además podemos encontrar dicha, poder y libertad.

3. *La elección de un contexto y la evolución de la conciencia*

Hemos visto hasta ahora que nuestro filtro mental determina nuestra percepción de las cosas, que nuestra percepción de

las cosas determina nuestra experiencia de la vida y así pues, que si queremos tener una experiencia diferente de la vida debemos modificar el contenido de nuestro filtro mental. Hemos visto igualmente que cuanto más amplio y libre es nuestro filtro, más control tenemos en nuestra vida —y, en fin, que cuanto más nos permita un contexto estar en armonía con nosotros mismos y con los otros, más cercana de la realidad estará esta forma de percibir las cosas.

La cuestión que puede uno formularse entonces es: sobre qué criterios podemos basarnos para elegir un contexto de pensamiento. En relación a ella diremos que **el valor o el interés que pueda tener un contexto de pensamiento se mide por el resultado que este contexto produce en nuestra vida en términos de satisfacción y de bienestar personal y colectivo**. Es pues *la calidad de la experiencia vivida* (incluyendo la calidad de nuestra contribución a los demás), y lo que este contexto genera lo que determina su interés, y no una filosofía teórica. Un nuevo contexto deberá pues ser tamizado por la experiencia cotidiana para demostrar su valor.

Observemos que este valor es subjetivo y que nadie puede decidir por nosotros qué estado de ánimo nos conviene en cada momento. Hay una infinidad de sistemas en el seno de los cuales podemos aprender a elegir libre y conscientemente en función de la experiencia vital que queremos llevar a cabo. No existe sistema que sea objetivamente mejor que otro. Los contextos que elegimos, consciente o inconscientemente, son los más apropiados para nuestro grado de conciencia en el momento dado. La elección de nuestro sistema nos es completamente personal. Esta elección puede ser consciente o inconsciente pero al fin de cuentas se hace siempre **en función de nuestro estado de evolución**. Un contexto apropiado para favorecer la evolución de una persona en un momento dado será quizá totalmente inapropiado para otra. Avanzamos de contexto en contexto; ésta es la historia de la evolución de la conciencia.

Durante mucho tiempo los seres humanos han funcionado inconscientemente a partir de contextos de pensamiento y

sistemas de creencias que identificaban la conciencia con los pensamientos. Este enfoque ha sido necesario durante un lapso de la evolución humana a fin de asumir la construcción de la parte inferior del cuerpo mental. Eran tiempos muy difíciles, porque el principio de la mente inferior es un principio separador, y los diversos sistemas de pensamiento con los que los hombres se han identificado han hecho que se rebelaran con frecuencia unos contra otros. Ha sido necesario que se viviera esta experiencia a fin de poder construir la parte inferior del cuerpo mental antes que ésta pudiera ser aligerada y concientizada para servir al propósito del Ello.

Para muchos, es ahora el momento de vivir una liberación fundamental del Ser gracias a una desidentificación con ciertos procesos mentales. Lo que permite, por una parte, relativizar nuestra percepción mental y tener así la posibilidad de transformarla; y por otra parte, también rendirse al hecho de que cada uno de nosotros pueda elegir sus contextos y sistemas de pensamiento, y que tenemos **el poder de elegir** nuestra experiencia vital.

En la práctica, lo que entonces va a sernos más útil, es **estar conscientes de lo que producen algunos de nuestros contextos de pensamiento actuales**, concretamente en nuestra vida psicológica y física. Por esta toma de conciencia, podremos evaluar si estas formas de pensar alimentan nuestra satisfacción y nuestro bienestar o no. Y podremos cambiarlos si los juzgamos insuficientes, no apropiados o incluso dañinos. Es con esta perspectiva con la que examinaremos más adelante el paradigma de la víctima y el principio de responsabilidad-atracción-creación.

En efecto, en la base del proceso de evolución están las opciones sucesivas que el ser humano tiene la posibilidad de hacer, cada vez más conscientemente, gracias a una observación inteligente de sí mismo y del mundo.

La evolución de la conciencia se hace por medio del tránsito de un contexto de pensamiento estrecho a un contexto más amplio y más inclusivo.

Este tránsito conlleva en particular, cuando la conciencia está suficientemente despierta a ella misma, una toma de conciencia de la relatividad de toda percepción y una apertura permanente del espíritu a una infinidad de posibilidades.

En última instancia, si nuestro filtro mental estuviera totalmente liberado de toda traba ligada al pasado o a la limitación de nuestro grado de evolución, percibiríamos el mundo como absolutamente perfecto. Viviríamos en un estado de éxtasis permanente, y esto así sin estar desconectados de cualquier manera de la realidad del mundo. Por el contrario, cuando no estamos en condiciones de entrar en contacto con la realidad última del mundo es cuando experimentamos el mundo como limitado, doloroso e imperfecto.

Nuestra percepción actual de la realidad, limitada por nuestro grado de evolución de la conciencia, es extremadamente estrecha, y somos incapaces de percibir la última realidad que es la perfección. Estamos todavía muy lejos de esto. Nuestra mente simplemente se rebela incluso a la idea de que podamos experimentar este mundo perfecto. Esto es imposible a nivel de la conciencia ordinaria. Sin embargo podemos ensanchar progresivamente nuestros contextos de pensamiento a fin de entrar en contacto, por una comprensión cada vez más amplia, por una percepción cada vez más sutil y profunda (que a partir de cierto momento sobrepasa la simple comprensión de la mente lineal racional) con la real belleza y perfección del universo. Esta unión apela a una comprensión superior que implica al corazón como a las más altas capacidades del intelecto y del espíritu. Pero debe tratarse de una experiencia y no simplemente de una filosofía teórica, es decir una creencia. Hay una gran diferencia entre creer en la perfección del universo y experimentar concretamente esta perfección.

Un real ensanche del contexto no está nunca directamente en contradicción con el contexto precedente más estrecho, y no es necesariamente su negación. De hecho, está incluido en él, dándole significación en su limitación. Es verdad, lo sabemos ahora, que la Tierra es redonda y no plana. Pero puede fácilmente considerársela en una distancia pequeña. La percepción de la Tierra como redonda, en su conjunto, incluye a

la percepción de la Tierra como plana sobre una distancia relativamente corta. Dicho de otra manera, se puede pasar de un contexto de pensamiento a otro más amplio sin tener que dirimir quién tiene razón o quién no la tiene (gimnasia preferida de la mente inferior automática del ser humano, cuyos ejemplos abundan en nuestra sociedad actual, construida en gran parte sobre la mecánica de la mente inferior). Todos tenemos razón y no la tenemos en cierto modo, se trata sólo de saber el punto de vista de cada uno.

4. *Los puntos de vista, su necesidad*

Tener un punto de vista es legítimo e indispensable. Pero que a uno «se la peguen» por su punto de vista no es nada interesante.

El hecho de que en cada instante percibamos la vida a partir de cierto punto de vista (es decir en cierto contexto de pensamiento), forma parte de la constitución natural del ser humano como encarnación física. No podemos percibir la vida de otra manera más que a través de los puntos de vista, y en este sentido nuestro sistema mental es un instrumento indispensable. Sin embargo, tenemos el poder de elegir cómo vamos a utilizar este instrumento, es decir, tenemos la posibilidad de seleccionar esos puntos de vista y de cambiarlos si es preciso.

Estar encerrado dentro de un punto de vista inmutable es el peor calabozo que el hombre puede imponerse a sí mismo, ***cualquiera que sea la amplitud de su punto de vista***. Importa menos el punto de vista que el estar siempre dispuesto a abandonarlo por otro que, después de haber sido examinado, nos parece más válido.

«Para mí, el infierno (si es que lo hay, que lo dudo enormemente) sería un estado de total satisfacción de los propios puntos de vista de cada uno; una condición tan estática que toda evolución del pensamiento y todo progreso estarían definitivamente bloqueados.» Alice A. Bailey, *Autobiografía inacabada*.

Observaremos que es fácil ver cómo los demás están encerrados en sus propios puntos de vista; parece mucho más difícil darse cuenta hasta qué punto somos prisioneros de los nuestros. Robert Monroe, director del Instituto Monroe de Virginia, nos decía: «Encontrad la cosa en la cual creéis más en este mundo, la que os parece absolutamente verdadera e indiscutiblemente verdadera: entonces habréis encontrado vuestra última ilusión actual, la que encierra a vuestro espíritu.»

Si comparamos la evolución del ser humano con la acción de subir una escalera, cambiar de contexto sería aceptar el abandono de un escalón inferior para alcanzar otro superior. Quedarse cogido al pasamanos puede ofrecernos seguridad porque nos es familiar, pero a la larga uno acaba por cansarse y la vida pierde su aliciente. Decimos: ¿qué hago yo aquí…?, y hay algo que nos empuja a subir más arriba. Pero para esto, hay que aceptar abandonar algo: una forma habitual (se dice personal, mientras que deberíamos decir más bien automática, o traumática…) de percibir las cosas que, al darnos una falsa seguridad, nos aprisiona en los automatismos de nuestro ego, al tiempo que nos impide gozar plenamente de la vida.

Por lo tanto cada peldaño es útil e incluso absolutamente necesario para subir. Lo mismo sucede con los puntos de vista, siempre que aceptemos abandonarlos en el momento oportuno.

No se trata pues de rechazar todo contexto de pensamiento después de haberse dado cuenta uno de la limitación que imponen, de ser como una pluma zarandeada por el viento sin ningún punto de vista ni contexto de pensamiento ni de caer en un cinismo gratuito que anula la energía para cualquier acción. Se trata de desarrollar **este estado de acción constante frente al funcionamiento de nuestra mente**, y de estar siempre en un espacio de libertad frente a nuestros propios puntos de vista, utilizando los que, en cada momento, sean accesibles a nuestra conciencia y nos parezcan válidos. Es solamente al pasar nuestros contextos de pensamiento por el tamiz de la experiencia y manteniendo nuestro espíritu alerta frente a nuestro funcionamiento mental cuan-

do podemos comprobar los resultados y así progresar en el conocimiento y el dominio de nosotros mismos.

5. *La dificultad del cambio de contexto*

Cambiar de contexto de pensamiento no es cosa fácil; es una gimnasia mental a la que no estamos acostumbrados en general. En efecto, nunca nos enseñaron que podíamos **elegir nuestros pensamientos y nuestros contextos de pensamiento**. Hemos vivido sin pensarlo, utilizando inconscientemente contextos de pensamientos inscritos en nuestro sistema mental a partir de nuestras pasadas experiencias psicológicas personales, de los modelos familiares y culturales, cuestionándolos raramente, y por el contrario, reforzándolos cada vez más con nuestras propias experiencias.

El trabajo de cambiar de contexto no es nada fácil por dos razones:

Primeramente, cuando nos aferramos absolutamente a nuestro punto de vista estando seguros de tener razón, es decir, cuando nuestra conciencia está totalmente identificada con la estructura mental, **es imposible darse cuenta de las «pruebas» que puedan invalidar nuestro sistema**, ya que sólo podemos obtener esas pruebas a través de nuestro sistema de percepción. Las «pruebas»; es decir lo que experimentamos cada día, no hacen, al contrario, más que reforzar nuestro sistema. Naturalmente no podemos liberarnos de un sistema más que cuando tomamos conciencia que percibimos la vida a través de ese sistema, es decir que nuestra conciencia está identificada con ese sistema.

Luego, nuestra mente automática se encapricha con su propio sistema de pensamientos y creencias, no porque sean especialmente generadores de felicidad (la mente inferior es ajena a esto), sino porque hemos sobrevivido hasta ahora gracias a esos sistemas. Ahora bien, el mecanismo de supervivencia por repetición del pasado, como mecanismo fundamental de la mente inferior, resistirá con todas sus fuerzas para mantener sus propios sistemas, y así retener a la con-

ciencia en sus redes. No hay ningún mérito ni apertura a ese nivel, sino un terrible amarre a lo conocido, a lo que nos viene del pasado.

Daremos un ejemplo para ilustrar esto, extraído de un artículo de la revista *Châtelaine* (publicada en Quebec, Canadá número de agosto de 1984). Se trata de una entrevista con Jeanine Fontaine, doctora en medicina.

Formada de acuerdo con los conocimientos de la medicina clásica, Jeanine Fontaine ha practicado la medicina durante muchos años. Más tarde ha descubierto métodos de curación calificados de «alternativos», dirigidos a niveles más sutiles que el simple cuerpo físico, para finalmente darse cuenta que poseía dones excepcionales en esta materia. Su capacidad de curar a la gente ha mejorado notablemente con gran satisfacción por parte de sus clientes. Sin embargo, esto no ha sido suficiente para todos. En dicha entrevista cuenta la siguiente anécdota:

«Recientemente, he visto a un médico que sufría de una enfermedad de las extremidades, incurable por los métodos clásicos. Acepté verle dos veces, aun cuando él no había leído mis trabajos (insisto en ello porque la gente que trato comprende mejor lo que puede ocurrir). Pero como él estaba de paso por París —vive en Bretaña— y su caso era grave, acepté verlo. Hubo una mejora espectacular de su estado, hasta tal punto que pudo volver a esquiar, pasatiempo que había tenido que interrumpir. Muy feliz, decidió marchar a una estación invernal, y allí aprovechó para leer mis libros. Tenía una tercera cita conmigo. Cuando entró me dijo: "Ésta es una visita de cortesía... He leído sus obras. No entraré jamás en su sistema. Prefiero guardar mi enfermedad..."»

Éste es un ejemplo típico del funcionamiento de la mente inferior o automática: morir antes que abandonar o ampliar su punto de vista.

Aunque nuestra mente inferior no es tan rígida como la del médico del ejemplo anterior, no es menos cierto que estamos sometidos al mismo tipo de mecanismos, y que con fre-

cuencia morimos a fuego lento porque no hemos sido capaces de percibir la realidad bajo un ángulo diferente.

Un punto de vista es también una forma de no ver nada…
Poggi

Los pioneros y aquellos que han realizado descubrimientos fundamentales han decidido hacer frente a este tipo de resistencia por parte de algunos de sus contemporáneos. ¡Cuántos músicos del pasado, ahora célebres y apreciados en el mundo entero, han sido abucheados y vilipendiados cuando presentaron sus obras maestras! En todos los campos del pensamiento humano, en el arte, las ciencias, la política, la educación, etcétera, los verdaderos pioneros raramente han sido aceptados desde el comienzo. De hecho, cuando un nuevo paradigma es aceptado por la conciencia en general, llegan necesariamente de la mano de personas que tienen el genio y el coraje de presentar nuevos caminos a la conciencia humana y es así como ésta puede evolucionar. Éste es un proceso permanente.

Una manera más sutil de aferrarnos al propio punto de vista es la de caer en la trampa siguiente: acabamos de salir de un contexto, porque hemos encontrado otro más amplio, y ahora pensamos que estamos en lo cierto. Dicho de otro modo, nos convertimos en prisioneros del nuevo contexto. Ahora bien, como ya hemos visto, importa menos el contexto en sí que **la libertad con la cual se puede salir de él, ensancharlo o cambiarlo si fuera necesario**, porque éste será siempre limitado, tan amplio como pueda ser (al menos todavía por un cierto tiempo en la evolución humana). Esto es frecuente en las personas de la «nueva era» que, al darse cuenta de ciertos límites de los contextos de pensamiento de nuestra cultura ordinaria, creen haber encontrado la verdad última simplemente porque han dado un pequeño paso hacia adelante; o bien se ponen a creer febrilmente en todo lo que se aleja de la cultura convencional sin haber experimentado por sí mismos las creencias de aquello que han elegido creer sin ningún discernimiento. Las creencias son las creencias,

tanto si tienen el color de la Nueva Era o cualquier otro; limitan nuestra comprensión real del mundo.

El espíritu es como un paracaídas:
sólo nos salva cuando se abre.

El ser humano llega a ser libre cuando aprende a utilizar su sistema mental en lugar de ser manejado por él.

Transformaos por la renovación de vuestro espíritu.
San Pablo

Aceptar discutir sobre nuestros puntos de vista más familiares es una garantía de crecimiento acelerado de la conciencia. El principio de responsabilidad-atracción-creación que vamos a presentar más adelante no será necesariamente muy evidente al principio para la mayor parte de nosotros que hemos sido educados, más o menos abiertamente, en el contexto de víctima o de impotencia. Ésta es la razón por la cual no será quizás aceptado inmediatamente, pero vale la pena reflexionar en ello.

Este trabajo puede parecer árido e intelectual para algunos, sobretodo para aquéllos a quienes les gusta poner mucha energía emocional en todo lo que hacen. Sin embargo no se trata de un trabajo estrictamente intelectual. Es un trabajo de conciencia, algo muy diferente. Empieza por una apertura y un ablandamiento del intelecto, pero éste no constituye más que el primer paso. Precisamente es esta apertura del intelecto la que permitirá sobrepasarlo. Y es el ablandamiento de la materia mental inferior lo que va a dar acceso a la utilización de una materia mental superior.

Los más grandes descubrimientos y las más bellas inspiraciones, las comprensiones más globales y las más profundas no provienen del intelecto ordinario. Provienen de una parte superior de la mente que está en conexión con los niveles superiores del ser. Algunas veces una fuerte experiencia emocional permite penetrar en esas esferas apagando la mente ordinaria, y esta excelente experiencia produce un despertar. Pero si se quiere utilizar estos niveles superiores de percep-

ción de una forma permanente, habrá que armonizar la totalidad del ser, y en particular ablandar la mente ordinaria. Éste es el camino por el cual el ser humano debe pasar (pero sólo pasar...) para poder ir más lejos.

El poder del pensamiento, y por ende el poder de los contextos generadores de pensamiento, es inmenso.

«El amor es el gran unificador, la primera impulsión de atracción cósmica y microcósmica, pero la mente es el principal factor creador, el que utiliza las energías del cosmos [...] La mente atrae, rechaza y coordina, y también su poder es inconcebible... La raza (humana) avanza hacia una época en la que el hombre funcionará como inteligencia, en la que ésta será más fuerte que el deseo y en la que el poder del pensamiento se utilizará para atraer y gobernar el mundo, como son empleados ahora los factores materiales y afectivos.» Alice A. Bailey, *Tratado sobre la magia blanca*.

¿Querrá esto decir que el ser humano habrá olvidado su corazón? Muy al contrario. Es aprendiendo a utilizar la materia mental a partir de la voluntad clara del Ello que la naturaleza emocional podrá permanecer cada vez más armonizada y que las capacidades de verdadero amor, de compasión, de fraternidad, de ternura y de afección podrán manifestarse sin dramas emocionales ni ligaduras, en la paz, la dicha, la libertad, la verdad y la intensidad del momento presente. Sólo en ese momento somos capaces de celebrar la vida. El amor no es una emoción, aunque pueda expresarse a través de las emociones. El amor es la expresión directa de la energía del Ello. Es un estado de conciencia. Y esta expresión sólo puede realizarse cuando no hay ningún atasco a nivel mental. El caballo ha sido utilizado de la mejor manera posible si el cochero es capaz de recibir y utilizar el conocimiento y la habilidad del Amo.

En este sentido veremos que el concepto de responsabilidad-atracción-creación, como una alternativa al estado de ánimo de la víctima, es un contexto de pensamiento que abrirá no sólo nuestro espíritu, sino también nuestro corazón.

Lo examinaremos bajo ángulos diferentes. En particular,

examinaremos las consecuencias concretas en la vida cotidiana. Cuando hayamos comprendido su sentido, podremos evaluar si se trata de un contexto válido aquello que nos gustaría integrar en nuestra vida actual. Lo conservaremos siempre que nos permita hacer experiencias y descubrimientos interesantes y no como una realidad final, lo que sería caer una vez más en la trampa de la ilusión mental.

Para poder integrar este contexto, con toda probabilidad tendremos que proceder a un ensanchamiento de nuestros sistemas habituales. Esto vale la pena cuando nos damos cuenta de hasta qué punto este contexto es rico, liberador, portador de paz, de dicha y de libertad.

3. El estado de ánimo de víctima

Definición y condiciones de partida

La vida es el gran viaje de nuestro Ello hacia el descubrimiento de los tres mundos inferiores. Hemos visto con anterioridad que es necesario un vehículo hecho de la materia de los tres mundos. En principio, nuestro vehículo (cuerpo físico, emocional y mental) está más o menos en orden. Comparémoslo a un automóvil.

Este gran viaje de la vida es una experiencia maravillosa cuando nuestro coche funciona bien (es decir cuando la personalidad está en armonía con el Ello). Algunos de nuestros artistas y místicos, con grandes arrebatos líricos, nos describen la embriaguez e incluso el éxtasis alcanzado en este viaje cuando todo marcha bien. Estos testimonios nos inspiran o sugieren para buscar este estado, y esto no está mal.

El propósito de este libro, en cambio, es diferente. En el transcurso de este capítulo y del siguiente, vamos a tomar conciencia efectivamente de cierto mecanismo del pensamiento que hace muy dura nuestra vida y la de los otros. En otras palabras, nos paramos momentáneamente al borde del camino, porque hemos observado que nuestro coche no funcionaba tan bien como quisiéramos. Cuando queremos girar a la derecha, lo hace a la izquierda; cuando aceleramos, la gasolina no sube; y varias veces, cuando hemos querido frenar, los frenos no funcionaron. Nos hemos salvado de milagro. En esas condiciones, el viaje de la vida, que parecía ser tan agradable, ha resultado fallido, duro e incluso peligroso. En-

tonces, al borde del camino, vamos a examinar la mecánica, aspecto que particularmente parece ser la fuente de muchos de los problemas de nuestro vehículo. Al darnos cuenta de que la parte mecánica es defectuosa, quizá podamos optar por cambiarla. Un mecánico (es decir, un terapeuta competente o un buen trabajo de crecimiento personal) puede siempre ayudarnos, pero con la condición de que estemos de acuerdo en hacer las reparaciones necesarias. Ningún mecánico puede imponernos o hacer un ajuste cualquiera en nuestro coche sin que se lo pidamos claramente y estemos de acuerdo en colaborar. O bien podremos hacer las reparaciones nosotros mismos con la ayuda de un buen libro de instrucciones, en función de nuestra habilidad en mecánica, es decir en función de nuestra capacidad personal de trabajo sobre nosotros mismos.

Este momento de parada es ciertamente menos interesante que los momentos en los que todo va bien y en los que circulamos maravillosamente dispuestos a descubrir nuevos paisajes. Sin embargo, esta parada es indispensable si queremos continuar en paz el viaje de nuestra vida, de dicha y satisfacción.

Entonces, en la carretera, seremos más mecánicos que poetas, y psicológicamente más pegados a la tierra que al cielo. Pero vale la pena hacer este trabajo de conciencia, al fin poco complicado, y partir de nuevo con un vehículo en condiciones, que quedarse sentado al borde del camino soñando con nuestra vida en lugar de vivirla en realidad, mirando pasar a los demás y fingiendo que todo va bien cuando lo cierto es que nos morimos de pena, llenos de frustración y de rabia, sin poder avanzar un paso más.

Sin embargo, antes de pronunciarnos sobre el estado del motor, es decir, de cierto comportamiento de la naturaleza humana, nos gustaría recordar que, incluso si hablamos de ese estado de una forma clara, directa y sin artificios, su origen proviene de la compasión y del reconocimiento del deseo fundamental de la libertad que residen en el interior del ser humano. Su objetivo es el de tomar conciencia de liberación. Podremos añadir un poco de humor de pasada, si encontra-

mos el asunto algo pesado, pero debemos recordar que **nosotros no somos nuestro mecanismo**.

El estado de ánimo de víctima, que es el mecanismo mental-emocional que vamos a examinar, con todas las variantes, es una de las fuentes principales de la negatividad que contamina actualmente todos los niveles del planeta. Sin embargo, una parte de la humanidad ya está dispuesta a funcionar hoy sobre otras bases. Nuestro objetivo es ayudar a cada uno a liberarse de las cadenas que le impiden expresar su Ser real y profundo, que está formado por sabiduría, belleza y amor, aprendiendo a encontrar realmente la felicidad y la libertad.

Es importante tener en la mente, durante la lectura de este capítulo y del siguiente, que el estado de ánimo de víctima, que definiremos con más precisión más adelante, no es más que un estado de ánimo que acarrea ciertas consecuencias. ***No es la persona*** en su esencia. En ciertos momentos nuestra conciencia está dominada por este estado de ánimo: entonces obramos y experimentamos la vida influídos por él. Pero en otros momentos ciertas energías diferentes pueden dirigir nuestra vida; y una en particular, la energía del Ello. Así pues, es importante ***no ponerse, o poner a los demás una etiqueta definitiva de «víctima»***. Porque nadie en realidad es víctima. Éste es sólo un estado de ánimo pasajero que puede durar, a pesar de todo, una vida entera, si la identificación es muy fuerte, pero del que todos podemos, más tarde o más temprano liberarnos completamente.

Ésta es la razón por la que después de haber descrito cuidadosamente y con detalle este ineficaz funcionamiento en términos de felicidad, proponemos —en la segunda parte de éste libro— otra forma de funcionar, con el fin de poder reconocer este estado en nosotros y así ser capaces de deshacernos más fácilmente de él. Hemos observado estos resultados a través de nuestra experiencia y la de muchas otras personas. Y hemos encontrado que este trabajo resulta válido, liberador, generador de paz, amor, poder y libertad. ¡Una pieza de recambio completamente nueva que durará mucho tiempo!

Vamos a examinar pues, con cuidado, la estructura men-

tal correspondiente al estado de ánimo de víctima, puesto que parece ser la fuente de muchos problemas. Esta estructura se apoya sobre un sistema de creencias integrado con tal fuerza en la conciencia colectiva que con frecuencia es muy difícil darse cuenta de que se trata de una creencia. En general, la mayor parte de las personas consideran que es la realidad, que el mundo es así realmente. Todo el mundo está sumergido en ese sistema desde la infancia, todo el mundo alimenta esta percepción de manera más o menos intensa o traumática, más o menos intelectual o emocional, según los casos. Pero el sistema de base y el color del filtro mental que resulta son los mismos. Cada uno verifica, diariamente, que ese sistema es la realidad, y lo cree con firmeza suficiente, puesto que así funciona el sistema mental humano cuando se da la identificación.

Aplicando lo que hemos visto precedentemente, vamos a examinar esta forma de percibir las cosas. No buscaremos saber si la realidad es así. Efectivamente es así, en lo que concierne a la experiencia, para el que la percibe así. Vamos a examinar más bien lo que este sistema de creencias implica en tanto que surgen consecuencias sobre la calidad de la experiencia vital, a fin de poder evaluar claramente si este sistema de pensamiento, de contexto, produce felicidad y armonía en nosotros y en nuestro entorno. Así podremos elegir consciente y libremente entre adoptarlo o rechazarlo.

1. *Definición del paradigma de la víctima*

El estado de ánimo de víctima y el paradigma subyacente a este estado de ánimo pueden definirse así:

> *Soy impotente y vulnerable en un mundo hostil, injusto, peligroso y sometido al azar.*
>
> *Hay personas que tienen suerte y otras que no. La vida es incoherente, imprevisible y llena de peligros. No tengo, o tengo muy poco poder sobre lo que puede suceder en mi existencia. Es muy difícil obtener lo que uno quiere*

en la vida. Lo mejor que podemos hacer es luchar, intentar controlar al máximo, protegerse y defenderse de los demás de la vida, y por último, tal vez rogar al cielo para que no se nos caiga encima.

Esta forma de percibir el mundo constituye la «realidad» en el seno de la cual vive la mayor parte de la gente. Son las gafas (el filtro mental) a través de las cuales miran la vida. Cuando llevamos unas gafas azules, todo lo vemos azul. Las dificultades vienen cuando olvidamos que llevamos puestas las gafas azules y creemos, de repente, que todo es realmente azul. De esta manera la mayor parte de la gente piensa que la vida es así, y van a protestar ruidosamente cuando se les dice que la vida puede ser diferente, se aferran a sus puntos de vista y tienen toda una serie de «pruebas» para justificarlos. Les bastaría solamente cambiar de gafas para saber que la vida puede ser de otro color.

Esta forma de percibir la vida da lugar a una «enfermedad» del espíritu, enfermedad en el sentido de generadora de malestar, que podemos llamar «**la victimitis**».

La «victimitis» es una enfermedad mental muy extendida actualmente en nuestra sociedad. La encontramos bajo forma aguda e igualmente bajo forma crónica poco más o menos por todas partes. Esta enfermedad es tan corriente que la mayor parte de la gente no se da cuenta de que está afectada, puesto que todo el mundo es como uno, salvo algunos extraterrestres... Es una enfermedad del espíritu debida a un anquilosamiento de ciertos sistemas mentales, acarreando consecuencias muy desagradables, con frecuencia incluso trágicas, pudiendo alcanzar hasta la muerte de la persona infectada e incluso la de sus parientes. La victimitis es contagiosa y para ser curada necesita ser tratada ininterrumpidamente y con cuidado durante cierto tiempo, a menudo bastante largo. Nadie puede curar una victimitis desde el exterior; la cura realmente sólo puede ser realizada por la misma persona infectada, cuando ésta se ha dado cuenta de su estado, y de lo que éste le cuesta, y además sea ella quien decida desembarazarse de la enfermedad. Una vez tomada la decisión, existen medios muy eficaces

para cambiar este estado de ánimo lamentable, medios cuya eficacia ha sido probada en millares de casos.

¿Cómo explicar que la «victimitis» esté tan extendida, hasta tal punto que este estado de ánimo sea tan fácilmente aceptado por cada uno y por el conjunto de la sociedad?

Para comprender mejor este fenómeno, observaremos en el transcurso de este capítulo cuáles son las condiciones psicológicas que favorecen la implantación de este «virus» y cómo es su propagación. En el capítulo próximo examinaremos los síntomas característicos de la enfermedad, lo que nos permitirá evaluar hasta qué punto podríamos tal vez encontrarnos afectados. A partir del capítulo sexto presentaremos una cura.

2. *Las condiciones en que se desarrolla la* victimitis

Dos estructuras mental-emocionales, en gran parte relegadas al inconsciente, se encuentran principalmente en la base de este estado de ánimo. Ellas se apoyan sobre un sentimiento de carencia, en lo que toca a la primera, y sobre un sentimiento de impotencia, en lo que respecta a la segunda. En general, la instalación de estas estructuras se ha realizado a partir de ciertas experiencias procedentes de la niñez.

Sin embargo, debemos darnos cuenta de que la forma de reaccionar de una persona frente a ciertas circunstancias ***depende de su grado de evolución*** y también de lo que haya elegido hacer interiormente con esas circunstancias. Esto será clarificado en la segunda parte del libro. A pesar de todo, es interesante anotar esas condiciones, porque eso facilita la comprensión del funcionamiento.[1] De una forma general, se

1. La influencia de las experiencias infantiles sobre los comportamientos del adulto ha sido reconocida desde hace mucho tiempo. Podemos encontrar interesantes referencias sobre el asunto en los escritos de Reich y de Lowen que describen las diferentes estructuras de carácter que se desarrollan a partir de ciertas experiencias de la niñez. Esto está igualmente abordado en los numerosos estudios concernientes al desarrollo personal y transpersonal. Lo importante ahora para uno es encontrar medios eficaces para liberarse de esas estructuras y encontrar la libertad.

puede decir que las tres condiciones que favorecen la implantación de las estructuras de carencia y de impotencia son las siguientes:

Primer tipo de condiciones (en general en el origen del sentimiento de carencia y de sus consecuencias):

En el momento de la experiencia del nacimiento y durante los primeros años de vida, sucede con frecuencia que el niño no recibe el amor, la atención, el soporte físico, afectivo y moral que debería. Entonces puede decidir, a partir de esta experiencia que vive con frecuencia muy dolorosamente, que en este mundo no es posible satisfacer sus necesidades más substanciales. Deduce de ello que los demás son malos, «no son correctos»[2], puesto que no quieren darle lo que deben; que es imposible estar satisfecho; que la vida es fuente de sufrimientos e insatisfacción (primer conjunto de sistemas de creencias frente a la vida).

La persona desarrolla así inconscientemente, desde su más tierna infancia, un sentimiento agudo de insatisfacción, de carencia y de frustración, que constituye la base sobre la que se formará la primera estructura mental que genera el estado de ánimo de víctima. Este proceso está relegado la mayor parte de las veces al inconsciente, pero no por ello influirá menos sobre las reacciones emocionales ulteriores en el momento de los acontecimientos de la vida cotidiana.

Esto no implica necesariamente una infancia desgraciada. Eso concierne más bien a las decisiones interiores que el niño elige tomar frente a lo que le aporta su entorno. Veremos con más precisión —en el transcurso de la segunda parte— el cómo y el porqué de esta elección. Es evidente que ciertas circunstancias favorecerán la instalación de este género de programación, pero no necesariamente en todos los casos.

2. El diccionario da la definición siguiente de la palabra «correcto»: «de acuerdo con las normas o reglas». Aquí, y a continuación en el texto, cuando hablemos de personas «correctas», lo haremos en un sentido lato, sin la connotación superficial que esta palabra ha podido tomar. Expresaremos así la idea de una persona a quien no se le puede reprochar nada, que se considera «bien» y del todo aceptable tal como es. Encontramos el equivalente de esta expresión en el inglés norteamericano: *to be O.K.*

Ciertas personas pasarán a través de condiciones bastante difíciles sin programarse específicamente. Otras, en cambio, utilizarán acontecimientos banales para construirse una estructura de insatisfacción.[3]

A nivel mental inconsciente (ausencia, frustración e insatisfacción) la rabia, la cólera y la agresividad acompañan la edificación de este sistema de percepción y se acumulan a nivel emocional, constituyendo a la vez una protesta vehemente frente a lo que ofrece la vida. Pero cuando el niño quiere expresar sus sentimientos, se lo amonesta severamente, por no decir que se lo aplasta, por su entorno. Esto no hace más que aumentar la carga de emociones negativas que a su vez son reprimidas muy profundamente en el inconsciente puesto que es imposible expresarlas. Entonces desarrolla un sentimiento de impotencia en este universo sordo a sus necesidades, no sustentador, hostil, absolutamente incomprensible y sometido al azar. Este último punto, añadido al tipo de experiencia que vamos a explicar, completa la edificación de la estructura de impotencia que conforma el segundo aspecto mayor de la estructura de la víctima.

Segundo tipo de condiciones (en general como fuente del sentimiento de impotencia):

De ordinario esto se construye a partir de las condiciones mencionadas precedentemente, a las que se añaden todas las experiencias de la infancia. En el transcurso de esas experiencias, cada vez que el niño ha querido expresar y crear algo por

3. Por ejemplo: El bebé, en el momento de mamar del pecho de su madre es feliz y está lleno de satisfacción. El teléfono suena. La madre, que estaba esperando una llamada importante, pone rápidamente el bebé en su cuna y se marcha a otra habitación. El bebé puede elegir en ese momento, según su nivel de consciencia y su estructura interna, experimentar esto como un terrible abandono y hacer de ello un traumatismo de rechazo, o dejar pasar la experiencia sin ningún tipo de trauma. En el primer caso, decidirá que en la vida, cuando toda va bien, siempre termina por ir mal, y que no se puede tener confianza en nadie. A partir de ese momento se privará de gozar de verdad de los buenos ratos de la vida libre y relajadamente. Esperará siempre que le arrojen la maceta después de haber recibido las flores... Una programación entre otras que se forman durante la infancia y que, poco a poco, estructuran el estado de ánimo de víctima.

sí mismo, se ha sentido, más o menos delicada o bruscamente según los casos, enfrentado con una montaña de prohibiciones, limitado o incluso aplastado por el entorno familiar o social. En el momento muy específico en que las estructuras mentales inconscientes se forman (las que dirigen inconscientemente nuestra vida más tarde si no se hace nada para volverlas conscientes), el mundo exterior no ha dado al niño ni apoyo, ni respeto, ni libertad de expresión, ni reconocimiento de su propio poder. Al contrario, se le ha obligado a hacer cosas que no quería hacer, haciéndole comprender indirectamente pero con mucha claridad que si no se sometía, se le quitaría el cariño que se le daba, lo que constituye una terrible amenaza para un niño. Estas obligaciones pueden ir desde la de comerse la sopa que no le gusta, hasta experiencias mucho más dolorosas, como los abusos sexuales, por ejemplo. Así se le ha hecho comprender que si quería cariño (necesidad fundamental del ser humano), debía someterse a la autoridad exterior (padres, educadores, hermanos y hermanas mayores, la sociedad, etc.), incluso si esto iba en contra de sus necesidades más perentorias. Se le ha hecho creer que no sabía nada, que no podía hacer nada, que no tenía derecho a expresarse y satisfacer sus propias necesidades, que era incapaz de inventar y crear su propia vida, y que si quería ser amado, debía someterse.

En aquellos momentos se elabora una completa estructura interior. El niño, para protegerse y parar tanto sufrimiento, reacciona en general con la sumisión y/o la rebeldía. En los dos casos se desarrollará un fuerte sentimiento de impotencia, al mismo tiempo que se acumularán la cólera, la rabia y la agresividad contra ese mundo que no lo respeta, no le permite satisfacer sus propias necesidades y arruina toda esperanza de vivir la felicidad y la dicha que el niño interior siente todavía en sí. Esta esperanza será pues enterrada bajo la desesperación, el miedo y la cólera. Porque en los inicios de su vida, el niño está todavía en contacto con su ser interior, lo suficiente como para saber lo que quiere, lo que necesita y lo que pueda hacer. En tanto que niño gastará una energía increíble para intentar que se le escuche, expresar sus necesidades y su

creatividad, pero en general el mundo de los adultos es incapaz de percibir sus gritos desesperados.

Frente a la resistencia y con frecuencia incluso a la humillación que el mundo ordinario le ofrece, el niño reprime tanto como puede, y construye así, mes tras mes, año tras año, un pesado bagaje inconsciente de programaciones mentales-emocionales negativas, o bien este bagaje se queda tal cual y dará lugar a un temperamento agresivo abierto o ligeramente reprimido. El niño utiliza entonces la energía natural de su propio poder para alimentar su agresividad, en lugar de sustentar su creatividad natural, lo que no se le ha dejado hacer. Cuando llegue a la edad adulta mantendrá el mismo comportamiento. Entonces la agresividad ligeramente reprimida se traducirá a menudo en desconfianza, sospecha, miedo a que lo engañen, miedo de que lo manipulen, la resistencia a todo lo que se asemeja de cerca o de lejos a la autoridad. El espíritu y el corazón se endurecen y se cierran.

O bien, según otras de sus características psicológicas, el niño puede también ponerse a llorar o replegarse y transformar sus emociones negativas en desesperación, en pérdida de confianza en sí mismo y en la vida. Esto lo lleva más tarde, en su vida adulta, a una profunda tristeza interior y a la depresión. Renuncia a su poder. La agresividad, presente a pesar de todo en este caso, es reprimida mucho más profundamente, y utilizada más bien para negarse a sí mismo. Pero, en los dos casos, **la persona ha perdido todo el sentido de su propio poder**.

Esas decisiones mentales frente a su propia impotencia y a la hostilidad del universo en general, se grabarán profundamente en el inconsciente del niño. Constituirán una trama de referencia a través de la cual el niño empezará a mirar la vida y, a partir de la cual, el adulto, inconscientemente, podrá elegir. Es en este sentido que **esas programaciones, reprimidas en el inconsciente, dirigirán su vida de adulto sin que se dé cuenta**.

Esas experiencias no terminan en la infancia. Pero una vez tomadas las decisiones de base y una vez coloreado de cierta forma el filtro mental, la persona continúa acumulando

a lo largo de su vida experiencias que percibirá a través de dicho filtro mental programado en este sentido desde el principio y que no harán más que reforzar esas programaciones.

Después de todas esas experiencias que han sido grabadas fuertemente en el inconsciente dada su carga emocional la persona está persuadida a primera vista de que el control de su vida se le escapa, que la vida es difícil e injusta, que los demás están ahí «para engañarla» o para intentar dominarla, manipularla o aplastarla; que debe protegerse, desconfiar, controlar, luchar o defenderse y manipular ella misma para obtener lo que quiere. En fin, la persona decide pensar que la vida es así, plena de peligros y sufrimientos, a causa de los demás o de las circunstancias adversas.

A partir de ese momento, su sistema mental, estructurado de esta forma, le conduce a ver la vida, a los demás y las cosas como ella piensa que son. Estará convencida de que lo que le sucede, a ella o a los otros, es el efecto de la suerte, en general injusta, y que no tiene ningún poder sobre su vida. La única cosa que puede hacer es, a lo mejor, vivir de la esperanza, y a lo peor, como en la infancia, caer en la tristeza y la depresión o desarrollar una agresividad abierta hacia los demás y hacia la vida. Esto en general es la base de este estado de ánimo.

Tercer tipo de condiciones (las que refuerzan las dos estructuras precedentes):

Se trata del entorno humano en general. Los comportamientos familiares y sociales, estructurados generalmente por el estado de ánimo de víctima, aportan como modelo un fuerte impacto sobre el niño en la elaboración de su propia estructura. De esta manera pues, podemos añadir a la experiencia del niño el peso de la experiencia análoga de los padres y de todos los que lo rodean. Porque ellos también se han estructurado, por lo regular, de la misma manera a través de sus experiencias infantiles y en contacto con los propios padres. Directa o indirectamente, podríamos incluso decir «subliminalmente», reteniendo mejor o peor sus ansiedades, sus tristezas o sus frustraciones, expresando éstas sus propias «realidades» en el momento de sus interacciones con el niño,

día tras día, a través de cada una de sus palabras y de sus actos, tanto a nivel mental como a nivel emocional. Sin parar comunican el mismo mensaje, a saber: que el mundo no tiene ninguna gracia, que estamos sometidos al azar y que por naturaleza tenemos muy poco poder sobre lo que puede suceder en nuestra vida; que no podemos hacer nada frente a las vicisitudes de la existencia: endurecerse y luchar o amilanarse y quejarse o encerrarse en uno mismo, volverse impasible (o indiferente) o vivir en el miedo y el sufrimiento.

Todo esto no sale a la luz del día en la vida social normal y corriente. La gente simula que todo marcha bien. Todas esas emociones negativas son reprimidas cuidadosamente y envueltas en una imagen de buena persona, equilibrada, sociable, dotada de sentido común y de buena voluntad. Dependiendo de las circunstancias, y en la realidad de las relaciones interpersonales de todos los días, emerge la verdadera carga emocional con mayor o menor violencia. También emerge en la realidad del cuerpo físico, bajo la forma de enfermedades, cuando la represión se ha prolongado durante mucho tiempo.

En nuestra cultura actual, tan «normal» como haya podido ser nuestra infancia, todos hemos estado sometidos más o menos a ese tipo de frustraciones, tan buenos y generosos como hayan podido ser o intentando ser nuestros padres. De ahí que los comportamientos descritos más adelante como consecuencia de esta estructura mental no son solamente el atributo de algunas personas. Porque incluso si nuestras condiciones durante la infancia han sido aceptables, hemos estado sumergidos en un contexto social y cultural impregnado del estado de ánimo de víctima y por lo general hemos dejado que se instalara este mecanismo mental en nuestro espíritu, sin que nos hiciéramos ningún cuestionamiento. Es pues una actitud colectiva lo que encontramos por todas partes de forma evidente o sutil. Y esto es muy lamentable, pues nos mantenemos juntos con la ilusión de que esta percepción de la realidad es la realidad, puesto que todo el mundo piensa de la misma forma. Y lo más lamentable todavía es que muchos poderes establecidos lo saben y utilizan

profusamente el mecanismo de esta estructura con el fin de dominar y manipular a las masas.

Esta forma-pensamiento colectiva fuertemente alimentada desde siglos hace que no sea fácil en general salir de la victimitis y funcionar totalmente a partir del principio de responsabilidad-atracción-creación. Esto se confronta con nuestras estructuras inconscientes, las que están instaladas más profundamente, con frecuencia a partir de experiencias traumáticas, y mantenidas con cuidado por todo nuestro entorno cultural. Por lo general, a nivel ordinario de la conciencia, nos obstinamos en guardar nuestras viejas estructuras de pensamiento porque ellas nos han protegido durante nuestra infancia, cuando éramos más vulnerables. Por ejemplo, someterse y reprimir la agresividad ha sido lo que nos ha permitido no ser completamente aniquilados por el poder de los adultos. Esto es verdad. Sin embargo, cuando somos adultos, esas estructuras ya no nos sirven de protección, sino que son más bien un estorbo para nuestro propio desarrollo interior, para nuestra alegría de vivir y para nuestra satisfacción más completa en tanto que seres humanos. Sólo cuando uno se da cuenta de esto es cuando empezamos a liberarnos de las garras de esas estructuras.

Los tres tipos de condiciones presentados precedentemente hacen que el paradigma de la víctima se encuentre muy enraizado en la conciencia colectiva. Cuanto más «creemos» en eso, más nuestra conciencia se identifica con ese sistema, y más percibimos el mundo así. Interpretamos todo lo que vemos y oímos, todo lo que los demás hacen o dicen, todos los acontecimientos en función de ese sistema. Nos damos así cada vez más «pruebas» de que tenemos razón, y nos hundimos cada vez más en nuestro sistema de percepción estando completamente convencidos de que el mundo en realidad es así. Y recordemos que no podemos salir de un sistema de creencias o paradigma cualquiera con la ayuda de pruebas, puesto que sólo podemos obtener esas pruebas con nuestro propio sistema de percepción. Ésta es la razón por la cual no discutiremos acerca de la realidad de la percepción de la persona infectada de victimitis. Es efectivamente una realidad

para ella, es la realidad que percibe. Es un estado de ánimo que ella ha instalado en su conciencia, en general, al principio de su vida, y del cual recoge los frutos a lo largo de su existencia. No haremos más que observar cómo se manifiesta este estado de ánimo en la vida diaria y cuáles son las consecuencias prácticas que resultan.

Vamos pues a observar ahora lo que este estado de ánimo implica en cuanto a actitudes, mentales y emocionales, cuando está activo en la conciencia y en el inconsciente personal y colectivo. ¿Cómo experimentamos la vida cuando el virus de la victimitis está en acción? Esto nos permitirá descubrir los síntomas de la «enfermedad», y al mismo tiempo evaluar la eficacia o la ineficacia de este punto de vista en términos de satisfacción y de felicidad.

4. Los síntomas de la *victimitis*

Vamos a examinar ahora cuáles son los comportamientos que se pueden observar más a menudo en las personas afectadas de victimitis.

Con el objeto de abreviar el texto, llamaremos «víctima», en este capítulo, a la persona afectada de victimitis, es decir que funciona a partir del estado de ánimo de víctima. Además, hay que señalar que la palabra víctima, en castellano (como en francés), es del género femenino, pero es evidente que tanto hombres como mujeres pueden estar afectados...

Posiblemente cuando observemos los síntomas de la victimitis podremos reconocer hasta qué punto estamos infectados, y si la infección es ocasional o permanente.

Recordemos que los síntomas son una consecuencia directa de la forma de percibir el mundo, es decir del contenido de nuestro filtro mental tal como quedó definido en el capítulo precedente. Nos bastará con cambiar nuestra percepción de las cosas, relajar y ampliar toda nuestra estructura mental, al mismo tiempo que liberarnos de nuestras emociones, para que los síntomas mencionados más arriba desaparezcan. Vivir en el estado de víctima es simplemente dejarse conducir en la vida por un cochero incompetente o mal instruido cuyas estructuras se han anquilosado durante la infancia y que es incapaz de controlar al caballo y utilizarlo adecuadamente. Ésta es la consecuencia de los comportamientos mentales-emocionales que vamos a describir como síntomas. Es fácil ver que la dinámica subyacente en la mayor parte de los comportamientos es la reproducción psicológica inconsciente de las situa-

ciones vividas durante la infancia; es la búsqueda torpe y frecuentemente desesperada de compensaciones a las carencias y frustraciones del pasado. Una vez que se ha tomado conciencia de esto, es posible liberarse completamente de los mecanismos interiores que nos impiden ser felices.

Se puede uno curar muy bien de la victimitis, y en el transcurso de la segunda parte de este libro daremos los medios a nivel consciente para conseguirlo. Es muy importante tener esto muy presente en la mente antes de abordar la lectura de todas las manifestaciones de esta enfermedad (enfermedad en el sentido de sentirse mal), a fin de permitir una observación sincera pero liberada a la que podremos añadir un poco de humor para no tomárnoslo muy en serio. Porque, recordemos una vez más que esos síntomas son relativos al funcionamiento de nuestro mecanismo y no concierne a lo que somos en esencia: nuestro Ello. En cambio, son una indicación interesante, relativamente, acerca de lo que nos impide manifestar nuestro Ello libremente y en toda su belleza, todo su amor, todo su poder y todo su gozo; una indicación interesante relativa a cuanto nos impide realizar nuestra plena satisfacción.

Observaremos igualmente que cuando se está afectado de victimitis, no aparecen necesariamente todos los síntomas que vamos a mencionar. Cada uno tiene su forma propia de reaccionar a la victimitis, con su estilo y sus variantes. También es posible que uno se encuentre afectado sólo de vez en cuando. Hay casos graves y casos benignos, estados de crisis aguda y estados crónicos, síntomas evidentes y síntomas más sutiles. Hay también convalecencias y curaciones...

En las manifestaciones de los síntomas, se observarán categorías diferentes, por ejemplo la ***víctima depresivo-pasiva*** o la ***víctima agresivo-activa***, que pueden manifestarse de formas diversas. La víctima depresiva tendrá tendencia a autodestruirse, mientras que la víctima agresiva tenderá más bien a querer destruir a los demás. La misma persona puede pasar de una categoría a otra en diferentes momentos de su vida. Los síntomas pueden ser muy diferentes e incluso aparentemente opuestos. Daremos más detalles sobre esto al final de este capítulo.

Recordemos también que la persona afectada de victimitis (que puede ser uno mismo) tiene derecho a toda nuestra compasión, ya que esta persona sufre realmente, aunque no siempre lo reconozca. Ésta no conoce el origen de su sufrimiento y lucha permanentemente sin esperanza contra sí misma y contra el universo. Trataremos de reconocer su humanidad, la humanidad de todos los que nos rodean y también la nuestra, cualesquiera que sean nuestros comportamientos, a fin de no juzgar sino comprender y amar. Al adoptar todas estas estructuras psicológicas, incluso las nuestras, con compasión y comprensión, aportamos la mejor ayuda para flexibilizarlas. Porque, ¿existe mejor remedio para nuestras dificultades psicológicas que el amor incondicional?

En este estado de ánimo de aceptación, vayamos ahora a pasar revista a algunos de los síntomas más corrientes que observamos en una u otra de las categorías mencionadas más arriba, o en ambos casos a la vez. Cuando estamos afectados de victimitis, ¿cómo es nuestra experiencia a la vez vital, qué decimos a los demás o qué nos decimos a nosotros mismos?

—Me encuentro estresado/a, ansioso/a, inseguro/a.

El virus de la victimitis puede producir permanentemente un estado latente de **estrés** y de **ansiedad**. En efecto, dado que cuando estamos afectados, nos declaramos (consciente o inconscientemente) impotentes en este universo que percibimos hostil, vivimos en el **miedo** y en la **inseguridad**. Puesto que declaramos a la vida como injusta y sometida al azar, todas las posibilidades, las más terribles y las más injustas, pueden realizarse en cualquier momento. Esta ansiedad y este sentimiento de inseguridad se exteriorizan con frecuencia bajo la forma de un estrés general intenso. El estrés, que decimos a menudo ser la enfermedad del siglo, es generado la mayor parte de las veces por una forma-pensamiento inconsciente de impotencia y de victimitis.

—No me encuentro muy en forma.

La represión de la cólera, de la frustración y de todas las emociones negativas de la infancia bloquea la energía a todos

los niveles, en particular a nivel físico. En el ajetreo diario de la vida, la persona afectada se sentirá con frecuencia cansada e incluso enferma. En efecto, le queda poca energía disponible para hacer frente a las actividades y retos de la vida cotidiana. La mayor parte de su energía la utiliza para alimentar su frustración. Cuando la agresividad ha sido más o menos reprimida, puede inducir a un estado de tensión nerviosa y actividad constante. En este caso, la demanda sobre el cuerpo es todavía mayor y algunas enfermedades graves sobrevienen tarde o temprano. Tanto en un caso como en el otro el cuerpo reacciona de diferentes formas: dolores de cabeza, dolores de espalda, insomnios, depresiones nerviosas, problemas cardíacos, úlceras, artritis, etc.

—¡Brr... el vaso esta medio vacío!

La persona afectada, que vive en un estado permanente de **frustración**, siempre tiene la impresión que le **falta** algo, que la vida, o los demás, no le aportan lo que verdaderamente necesita para ser feliz. Así pues está muy enfadada contra la vida. La menor contrariedad la vuelve impaciente y agresiva. Su atención está focalizada muy a menudo sobre los aspectos negativos de su vida, sobre lo que no funciona. Es incapaz de reconocer las ventajas de su propia situación, y no percibe el privilegio que significa vivir. Alimenta en el interior de sí misma un sentimiento de **profunda insatisfacción** que proyecta sobre todo su entorno, en general primeramente sobre su cónyuge o sobre su trabajo, y luego sobre el mundo entero. Percibe, según la imagen bien conocida, que el vaso está medio vacío, en lugar de medio lleno. Para «verificar» su sistema inconsciente de pensamiento, ***hace falta*** que la vida sea insatisfactoria.

La mayor parte de la gente, en este estado, pasa el tiempo protestando interior y exteriormente contra la vida de una forma más o menos ruidosa. Los introvertidos rumian sus frustraciones dentro de un silencio sepulcral, tan abrumador que no podemos evitar sentirlo. Los más extrovertidos son **gruñones, rezongones, criticones o refunfuñadores** según su estilo. Las cosas no están nunca bien para ellos. Encuen-

tran siempre algo o alguien contra qué o quién echar pestes. Siempre se las arreglan para complicarse algo la vida con el fin de convencerse que, según sus programaciones de base, no puede uno disfrutar de la vida. Siempre hay algo que no está bien y la mayor parte de las veces se complacen en ello.

Denise[1] dirige una empresa en pleno desarrollo. Un día recibe un telefonazo muy agresivo de la señora Blanchette, quien le reprocha no haberle enviado un recibo que hace seis meses le había pedido y que necesita para su contabilidad. Una vez verificado el asunto. Denise se da cuenta de que, efectivamente, se había recibido la demanda en el momento en que había habido un reajuste del personal y que el expediente se había archivado como despachado. Entonces se le envió el recibo inmediatamente. ¿Qué es lo que le ha ocurrido a la señora Blanchette? Algunos días después de su petición, al no recibir una respuesta, hubiera podido responsabilizarse de sus necesidades y podía haber llamado a la oficina. Entonces se habría corregido el error prontamente. Pero la señora Blanchette es una víctima profesional. Siempre tiene que encontrar algún motivo para sufrir y para odiar a todo el mundo. Su vida no debe funcionar bien del todo. En efecto durante seis meses ha estado guardando su rencor a esas empresas incompetentes, de mala voluntad y, por qué no, sucias, y ha sido precisamente cuando la carga emotiva la ha empujado al máximo cuando ha decidido obrar. Entonces su forma de comunicar fue muy poco agradable, y si Denise no se hubiera controlado, habría habido probablemente una disputa. Pero la señora Blanchette cultivaba el arte de complicarse la vida a toda costa.

—¡Pobre de mí!

Para hacer frente a esa insatisfacción, la persona puede desarrollar la actitud de «**pobre de mí**». Esta actitud generará dos tipos de reacciones emocionales. O bien la persona se

1. Todos los nombres y apellidos utilizados en las historias o casos vividos en el transcurso de este libro son ficticios.

complace en las **quejas** continuas o los gemidos, que finalmente alimentarán la **depresión** y la desesperación, o bien incremente (o acreciente) su rabia, su cólera y su agresividad contra este mundo que no le da satisfacción. Por otra parte estos sentimientos no son generalmente expresados abiertamente en la vida corriente. No aparecen más que cuando hay estrés emocional, cuando la gota de agua hace que el vaso se desborde. Todos los grados son posibles a partir de estos dos tipos.

El primer tipo reúne personas más bien pasivas y con tendencias inofensivas, las que describimos precedentemente como formando parte de la categoría de víctimas depresivo-pasivas. Esas personas se destruyen a sí mismas por depresión. Tendrán tendencia a permanecer en situaciones incómodas y a no hacer nada para salir de ellas, sino morir a fuego lento, emocionalmente primero y físicamente después. Las personas de este tipo dan la impresión de que se encuentran bien exteriormente, mientras que interiormente se sienten apabulladas y desesperadas. Han perdido el sentido de sus fuerzas y sus poderes y aguantan pacientemente el entorno aunque sea muy poco confortable; encajan, reprimen y no dicen nada. En cambio se las encuentra con frecuencia con enfermedades físicas bastantes graves en la segunda mitad de la vida. No obstante se trata de un virus menos resistente a nivel mental-emocional que en el segundo caso que veremos después, y la enfermedad puede curarse fácilmente. Naturalmente este libro puede ser un antídoto eficaz, rápido y suficiente para este caso, y permitir a las personas afectadas volver a encontrar la confianza en la vida y en sus propios poderes.

Jacques, aunque tuvo unos «buenos» padres, tuvo algunos problemas durante su infancia en relación a la autoridad. En apariencia, esto se arregló rápidamente durante la adolescencia, en el preciso momento en que se volvió muy amable, cosa muy curiosa. Dos cosas le apasionaban: la música (pues tenía mucho talento, tocaba la guitarra y escribía bonitas canciones) y el fútbol. Así pues su adolescencia estuvo ocupada por esas dos actividades y fue muy feliz.

Era un muchacho guapo, bueno y agradable, y encontró una muchacha muy bonita que aceptó casarse con él. Ésta mostró con el tiempo una actitud muy autoritaria, posesiva y poco sensible. Jacques, después de algunos intentos de rebelión, se sometió rápidamente y se volvió muy dócil y amable en el hogar. Aceptó someterse a las normas corrientes de la sociedad. Abandonó sus actividades musicales, practicó cada vez menos el fútbol y se dedicó únicamente a la carrera de jefe de contabilidad que había elegido con el fin de asegurarse un salario. Cada vez con más frecuencia se alegraba al contemplar a los demás en la televisión practicar un deporte o tocar música, y de vez en cuando, no pudiendo retenerse, osaba expresar su cólera reprimida, a propósito de cualquier bagatela. Pero rápidamente, se dejaba anonadar de nuevo y «todo volvía a ser como antes».

Al cabo de algunos años, Jacques empezó a sentirse cada vez más deprimido. No podía explicarse las razones. Tenía una buena carrera (desde el punto de vista económico), una mujer bonita y unos niños muy majos, nada exteriormente podía explicar su sufrimiento, y era incapaz de explicárselo a sí mismo. Se sentía culpable de su estado, y esto no arreglaba las cosas. Jacques estaba afectado de «victimitis suave».

Tuvo que tener mucho valor para darse cuenta de ello e ir contra la dinámica que había permitido que se instalara en él durante años. Cuando la depresión fue ya muy dura, sólo en ese momento, se decidió a ir en busca de una ayuda competente. Con esta ayuda, encontró en el fondo de sí mismo la fuerza necesaria para matar el virus y reencontrar su propio poder. Entonces reorganizó su vida, aprendió a afirmarse con fuerza y sabiduría frente a su mujer, frente a sus hijos y frente a los demás en general. Se puso a vivir verdaderamente como se le antojaba pero respetando siempre las necesidades de los otros. Volvió a sus pasiones juveniles, se apuntó a un equipo de fútbol, actividad que había abandonado a causa de su cansancio y de su carencia de energía. Reencontró su dinamismo y su alegría; logró desembarazarse de ese temible virus.

El segundo tipo de víctima, víctima agresivo-activa, es mucho más peligroso que el primero, porque en ese caso, el virus se las arreglará para que la persona descargue su negativismo sobre los demás. Y al hacer esto, se destruirá a sí misma, pero al principio su energía destructiva está más bien dirigida hacia el exterior, mientras que la víctima del primer tipo se destruye directamente a sí misma. A partir de ahora, los síntomas que describimos serán más bien relativos a esta categoría. Los de la primera categoría experimentan lo mismo pero mantienen todo eso mucho más reprimido.

—Es culpa de los demás...

La mayor parte de las veces, la insatisfacción permanente mencionada en el tercer punto conduce a la persona afectada a alimentar una agresividad continua hacia todo y hacia todos. No solamente se queja o gruñe, sino que tiene el don de **hacer que los demás se sientan culpables**, sin razón, y de hacerles comprender que si sufre, o si las cosas no le van bien, es por su culpa. Su mensaje es: «Miradme cómo sufro, deberíais hacer algo por mí.»

Además, percibiendo su falta de responsabilidad, le echa la culpa a los otros o al mundo cruel e injusto. Así pues pasa el tiempo **criticando a los demás o al mundo que lo rodea**, esto de una forma más o menos subrepticia y con estilos diferentes según los caracteres pasivo o agresivo. El único placer de la víctima es criticar a los otros.

Francine y su marido Robert compartían algunos días de vacaciones con los padres de Robert, los Legris. Ahora bien, la señora Legris estaba afectada de victimitis aguda.

De común acuerdo los cuatro habían decidido compartir los gastos de las compras de la comida. Un día, Francine y Robert hacen la compra y eligen un paquete de galletas, no precisamente las que más les gustan a ellos, sino sabiendo que a la señora Legris le agradan especialmente. De regreso, ponen la compra en sus lugares respectivos, dejando el paquete de galletas a la vista, como para ser utilizado enseguida. Durante varios días el paquete permaneció intacto. Francine y Robert

no le dieron importancia al asunto puesto que esas galletas no les tentaban particularmente.

Una tarde, al llegar una visita imprevista; se sirve el té, y Francine viendo el paquete de galletas intacto, lo abre para los invitados. Todo el mundo está de buen humor excepto la señora Legris a quien se ve cada vez más silenciosa y taciturna. Una vez que los invitados se han marchado, Robert, inquieto al ver a su madre de un humor cada vez peor, la aparta y le pregunta si no se encuentra bien, o qué es lo que le pasa. Entonces la señora Legris revienta. «¿Cómo os habéis atrevido a ofrecer esas galletas a unos extraños? Sabéis que son mis galletas preferidas. No habéis abierto el paquete en toda la semana y cuando lo abrís es para ofrecer mis galletas a otros. Sois unos ingratos, tenéis muy poca delicadeza. Sabéis muy bien lo que me hace sufrir y lo hacéis adrede, ¡sois unos perversos!» Robert se sintió mal al ver a su madre en ese estado, e intentó explicar que desde hacía una semana esas galletas estaban a su exclusiva y total disposición, que de ninguna manera el hecho iba dirigido contra ella; nada pudo convencerla. La señora Legris, segura de que lo habían hecho a propósito, estuvo malhumorada durante los días siguientes, y mostrando claramente a los demás, especialmente a su hijo, que eran culpables de un gran daño, persuadida de que sus hijos la detestaban y que tenía razón al quejarse y sufrir.

La señora Legris, fuertemente afectada de victimitis, se inventa un escenario en su fuero interno y cree en él a pesar de todas las evidencias, con el fin de poder justificar la frustración general de su vida y de su sufrimiento. En realidad le es imposible percibir las intenciones de los otros si no es en función de lo que sus programaciones mentales le dictan. Y cada uno de nosotros actúa a su manera, más o menos subrepticiamente, cuando interpretamos o juzgamos lo que hacen o dicen los otros y estamos convencidos de que tenemos razón y de que los otros no la tienen. Ya empiezo a oír levantarse las protestas vehementes a la lectura de estas líneas, o sonoras carcajadas si, de repente, uno se da cuenta hasta qué punto habíamos tomado en serio nuestro caso simulado...

—De todas maneras, es culpa de los demás.

Cuando nos encontramos en crisis de victimitis somos pues expertos en el juicio y en el reproche. En particular reprochamos constantemente a los otros nuestras propias reacciones emocionales. Son los demás los que nos hacen sufrir, son los otros los que nos irritan, son los otros quienes nos hacen felices o desgraciados. Citaremos un extracto de la conferencia de Paul Solomon sobre este tema que nos parece muy apropiado:

«¿Se os ha ocurrido pensar alguna vez que el 99% de los habitantes de este planeta creen que son víctimas? Probablemente es el caso de la gran mayoría de entre nosotros... En efecto, es particularmente inusitado encontrar a alguien que no se considera una víctima. Casi todo el mundo cree firmemente que si es feliz, es que alguien o alguna cosa lo ha hecho así. Tenemos necesidad de una excusa para ser felices; apoyamos nuestra felicidad sobre las cosas o sobre los acontecimientos. Y casi todo el mundo echa las culpas al otro cuando no es feliz o cuando se enfada. Creemos sólidamente que alguien nos ha hecho felices o infelices.

»Cuando nos ponemos furiosos, nos obstinamos en pensar que alguien en nuestro entorno ha contribuido a este estado de ánimo. Aparentemente nos gusta vivir como víctimas y probablemente lo hacemos porque no queremos, sobre todo, tomar la responsabilidad de nuestras emociones y de nuestro estado de ánimo. Queremos poder decirnos a nosotros mismos: "Puesto que me siento culpable de sentir y de expresar mi cólera, me niego a hacerme responsable de ella. Quiero poder decir que la culpa es del otro y que ha sido él quien me ha sacado de quicio."

»Lo que ocurre con esta forma de pensar, es que resulta imposible esquivar la responsabilidad de nuestras emociones sin también dar a los otros el poder sobre ellas. Además, si una persona obrara deliberadamente de forma que nos enfadásemos, resultaría nuestro enemigo, y esto, por definición. Desde el momento en que alguien hiciera un gesto deliberado para encolerizarnos, automáticamente sería nuestro enemi-

go. Entonces, si elegís eludir la responsabilidad de vuestras emociones y dar a los otros el poder sobre lo que vivís, tenéis que comprender perfectamente que de ese modo dais a vuestro enemigo el control de vuestras emociones. ¿No es eso una situación absurda? Sin embargo es así como vivimos...»

Ceder el control de nuestro estado emocional a los otros e increparles (censurarles) cuando las cosas no van bien es, en efecto, un mecanismo psicológico que forma parte de nuestra educación y de nuestra cultura, así pues está fuertemente enraizado en la conciencia colectiva. Nunca nos han enseñado que podíamos aprender a amaestrar nuestro caballo (nuestras emociones). En cambio sí nos han mostrado qué hacer para acusar a alguien cuando excita a nuestro caballo, una actitud completamente ineficaz en términos de paz interior y de felicidad. Con frecuencia nuestros mismos padres nos han dado el ejemplo haciéndonos sentir culpables y acusándonos de hacerles desgraciados por una razón u otra.

Por todos los medios nos han enseñado a vivir como víctimas dependientes («Querido/a, hazme feliz...») o víctimas sin defensa contra los malos que nos maltratan y trastornan nuestro corazón «sensible». La víctima cede a los demás el control de sus emociones (positivas o negativas) y puede así alegremente acusar a todo el mundo, en un momento dado o en cualquier momento, por no haberla satisfecho o por decepcionarla. Es la escena de la infancia que se repite sin cesar una y otra vez.

Este estado de ánimo no permite el aprendizaje ni la evolución consciente puesto que hemos decidido que lo que ocurre en nuestro interior depende de los otros y por consiguiente no podemos hacer nada. La única cosa que nos queda por hacer es, por una parte, desarrollar exigencias emotivas frente a los otros y, por la otra, desconfiar, protegerse y acusar a los demás por nuestras decepcionantes esperanzas. Esto forma parte de las características de comportamiento de la víctima.

Al definir el nuevo paradigma que permite liberarse de la victimitis, veremos que se puede funcionar de otra forma y

encontrar nuestro propio poder, no sólo sobre nuestras emociones, sino también sobre el conjunto de nuestra personalidad y sobre nuestro universo; entonces recobraremos nuestra libertad y nuestra capacidad de gozar plenamente de los variados aspectos de la vida.

—Atención, van a pegármela...

Cuando una persona se encuentra en el estado de ánimo de víctima, se siente separada de los demás. De un lado está ella y, del otro, el mundo exterior que es más bien perverso, decepcionante, y del cual hay que desconfiar y protegerse. Todos esos sentimientos de **desconfianza** y de **separación** bloquean su capacidad natural de amar y de ser amada libremente. La víctima vive interiormente una gran **soledad**.

Siempre está dispuesta a acusar al mundo de todos sus males, y percibe la vida a través el filtro de la **sospecha**. Desconfiará en particular de la gente que triunfa y que es feliz, porque para la víctima eso es muy sospechoso. Para ser «normal» hay que ser desgraciado o al menos frustrado.

Una consecuencia directa de este estado de ánimo es el miedo «**a que se la peguen**». Al haber perdido contacto con su propio poder y su fuerza interior, y al ceder a los otros el control de sus emociones, la víctima vive en el miedo de que una persona muy mala llegue y se aproveche de su «debilidad». En realidad, más adelante veremos que la víctima está muy lejos de ser débil y vulnerable. Pero en su espíritu trabaja la ecuación siguiente: Impotencia + Es la culpa de los demás = «miedo a que se la peguen». Ésta es la razón por la cual vive en la separatividad y la desconfianza sistemática.

En realidad, cuando se está en el estado de ánimo de víctima, nos dejamos engañar, pero no por los otros como tememos, sino por nuestras programaciones negativas. Porque efectivamente, mientras estamos sometidos a la mecánica de una mente-emocional preprogramada y sin control, estamos cortados de nuestra sabiduría interior, somos incapaces de permanecer centrados, y todo lo que pueda activar las programaciones va a condicionar nuestra vida. Es nuestro caballo el que nos dirige y éste puede ser desbocado efectivamen-

te por cualquiera o por cualquier cosa. Ciertos medios de comunicación se sirven hábilmente de esto.

La única forma de no ser manipulado no es pedir a los demás que no nos manipulen (siempre habrá toda clase de gente sobre este planeta), sino más bien construir una fuerza interior que nos permita desarrollar sabiduría, discernimiento y conciencia, dándonos así la posibilidad de hacer frente al mundo tal como es, de forma centrada, equilibrada y apropiada.

—Tengo razón, los otros no la tienen.

Con frecuencia, la persona afectada de victimitis **se encuentra perfectamente «normal»**, muy buena, gentil, agradable, servicial, inteligente e incluso muy evolucionada, pero ¡los otros...! ¡los otros son tan estúpidos y tan malos! La prueba, mirad todo lo que le ha sucedido en su vida a causa de la mucha gente «mala», «egoísta», «estúpida», «indecente» o cualquier otra cosa horrible y fea. Así pues, desde lo alto de su posición; «**Tengo razón** y son los demás los que no son correctos», la persona desarrolla la arrogancia apoyándose sobre la agresividad y el resentimiento a los que considera completamente «justificados», contra toda la gente con la que ha estado relacionada y con la que no ha obtenido lo que quería: contra su cónyuge o ex-cónyuge (el malo), su jefe (un tirano), sus hijos (unos ingratos), su familia (todos unos egoístas), sus ex-amigos (unos traidores), su mecánico (un aprovechado), la sociedad (injusta), el gobierno (una podredumbre), la temperatura (horrible), su último director espiritual (demasiado humano), Dios Todopoderoso (ausente), etc. Cualquier cosa mientras pueda quejarse de algo y alimentar el rencor y la cólera que habitan inconscientemente en su corazón y la hacen sufrir desde hace tanto tiempo.

Esta tendencia a echar la culpa a los demás, a juzgar a los otros como incorrectos hagan lo que hagan, o a encontrar siempre algo que criticar en lo que hacen, es una compensación al sentimiento de falta de propia estima y un esfuerzo desesperado para volver a encontrar el sentimiento de ser correcto, perdido durante las experiencias de la niñez. Esto está muy lejos de expresarse siempre abiertamente. Puede mani-

festarse por medio de observaciones de doble sentido o de suposiciones o de sabotajes a propósito de cualquier situación. Puede presentarse de forma muy sutil y completamente aceptable según las convenciones sociales, pero así todo no deja de ser muy real. ¡Cuántas personas intentan así construir una estima de ellas mismas, muy frágilmente, a partir de una difamación sistemática de los otros!

—Yo invento la realidad.

Una persona que vive en estado de ánimo de víctima puede ser un peligro público. Y en efecto, al encontrarse constantemente en un estado emotivo a flor de piel, está dispuesta a descargar sus emociones negativas sobre cualquiera porque sí. Utilizará cualquier pretexto para ello, en el momento más inoportuno. Puesto que ella misma no controla sus emociones, es **incapaz de sensatez, de discernimiento, de objetividad y todavía menos de integridad**. El mundo tiene que estar conforme a sus programaciones. Así pues va a deformar, mentir, interpretar, etcétera, de forma que haga coincidir la «realidad» con su imagen de la realidad. Y lo hará tanto más intensamente cuanto que tiene necesidad de convencerse a sí misma. Al encontrarse en este estado emocional extremadamente negativo y la mayor parte del tiempo inconsciente, la víctima puede llegar a ser muy violenta y destruir muchas cosas alrededor de sí. Hace todo esto con la impresión de que tiene derecho a ello y que tiene absolutamente razón.

Suzanne estaba casada desde hacía varios años y tenía tres niños muy pequeños. Su matrimonio era un fracaso, su marido usaba la violencia con ella. En el transcurso de una conferencia a la cual asistió para distraerse en una ciudad vecina, encontró un joven administrativo muy dinámico que estaba montando su empresa. Se gustaron y ella se enamoró. Se ven cada vez con más frecuencia y Suzanne decide abandonar a su marido y su familia para mudarse a la ciudad y estar más cerca de su querido. Éste, un poco sorprendido, pide a Suzanne permanecer cerca de sus hijos pero ella llena de pasión, abandona todo de repente.

Suzanne estaba afectada de victimitis. Esperaba pues que su amante la hiciese feliz para toda la vida. Éste no estaba del todo preparado para ello y, al cabo de algunos meses, le hizo saber que no estaba interesado en continuar el idilio. Suzanne se sintió traicionada, injustamente abandonada, «herida» hasta lo más profundo de su corazón. Se las había arreglado para repetir una vez más el escenario de su infancia: dependencia emotiva seguida de decepción. Entonces se puso a odiar al que tanto había amado, a reprocharle todas sus desdichas y todas las decisiones que había tomado «por su amor».

Después del odio y la acusación, Suzanne, como buena víctima, pasó a la venganza. Intentó por todos los medios posibles manchar la reputación de ese malvado contando por toda la ciudad toda clase de historias sin ningún sentido. Durante varios años dedicó la mayor parte de sus energías a su objetivo: ninguna integridad; ninguna sensatez, una reacción emocional violenta debido a una crisis de victimitis aguda. Hasta que un día, agotada por tantas emociones negativas, terminó por caer enferma. Y todo esto naturalmente era la culpa de los demás...

La persona afectada de victimitis puede resultar de tal forma aferrada a su escenario emocional que llega a perder todo discernimiento, toda sensatez, todo respeto a los demás y también a sí misma. Ya no es capaz de percibir las cosas sanamente, y no puede percibirlas sino a través de su filtro mental fuertemente coloreado por su victimitis. Está tan segura que tiene razón que pierde todo el sentido de las proporciones.

—La gente es mala.

Cuando el virus de la victimitis está activo en una persona, ésta percibe al mundo a través de su filtro mental deformador. Según éste todo el mundo quiere engañarla y ella sufrirá con frecuencia un **complejo de persecución**, al estar convencida de que su percepción de la realidad es la realidad misma. Ella ve al mundo exactamente como cree que es.

Es así como puede llegar a ser un peligro público, entre otras cosas. En efecto si esta persona se encuentra en la más

mínima posición de dominación, tendrá tendencia a imponer a los demás lo que ella misma piensa haber soportado y ejercerá así una venganza inconsciente. Y todo el mundo, en cualquier momento se encuentra en posición de dominio, aunque solo sea frente a sus propios hijos... Es por lo que las personas que han sido maltratadas físicamente durante la infancia tendrán tendencia a golpear o violentar sus propios hijos como escape a la agresividad que emerge de sus propios sufrimientos. La dinámica de la violencia se propaga así de generación en generación, como sabemos todos.

Cuando la carga emotiva es muy fuerte, la víctima puede llegar a ser ella misma la que persigue, por lo general bajo la excusa de que es «una buena causa»; todo ello le permite encontrar justificación a sus sentimientos negativos, crear serias dificultades cuando, por una razón o por otra, la persona posee cierta influencia, porque puede arrastrar con ella a un montón de gente que, al vivir más o menos inconscientemente en el estado de ánimo de víctima, respondan fácilmente a las argucias que el perseguidor les presenta. Todo el mundo sabe que los grandes perseguidores sufrían ellos mismos de complejo de persecución. Las grandes víctimas se convierten fácilmente en grandes verdugos. Cuando se presenta en forma de epidemia, y esto está subyacente en los movimientos de masa, la victimitis puede ser una fuente de gran violencia en el mundo.

—Si me quieres, deberías...

La persona prisionera del estado de ánimo de víctima, con todas esas emociones negativas que lleva en su corazón desde tiempo atrás, de forma más o menos violenta y más o menos manifiesta, no puede hacer otra cosa que proyectarlas permanentemente sobre su entorno. En particular, las proyecta sobre toda nueva relación o nueva situación que la vida le depara, puesto que es emotivamente lo que la habita, cualesquiera que sean las circunstancias exteriores.

El escenario siempre es el mismo. El asunto comienza bien, con mucho idealismo, esperanza y expectación por no decir **exigencias inconscientes**, y termina siempre con una decepción de conformidad con su sistema de base. Ya sea en

una relación íntima, en el trabajo, o en cualquier actividad, la persona afectada de victimitis deberá **sentirse, tarde o temprano, decepcionada**, porque pide siempre algo más. El vacío interior es imposible de llenar porque proviene de una programación construida en el pasado, y no es más que al desactivar esta programación cuando la persona tiene probabilidades de encontrarse satisfecha en la vida, cualesquiera que sean las circunstancias. Este género de satisfacción viene de un estado de libertad interior que es inaccesible cuando funcionamos con el estado de ánimo de víctima. En este estado, toda situación resulta insatisfactoria, porque incluso si la persona hoy o mañana se beneficia de circunstancias en extremo favorables, siempre encuentra algo que no le conviene; siempre pedirá algo más, de forma que en un momento dado terminará por recibir un rechazo, ya sea de una persona o de la vida misma. En este momento, la programación ha producido su efecto y la persona se ve de nuevo frustrada e insatisfecha. Se las ha arreglado para provocar coyunturas o para percibir situaciones de forma tal que pueda todavía jugar a tener razón, a censurar a los otros y a verse frustrada. Así continúa desgraciadamente alimentando su sufrimiento.

En este estado de ánimo, la persona alimentará con frecuencia un sentimiento según el cual **los otros le deben algo**. Siempre espera algo más de los demás. Este sentimiento produce verdaderos desastres en las relaciones de pareja.

José, afectado de victimitis desde la infancia, está casado desde hace varios años con Luisa. Al principio todo iba bien. Luisa parecía colmar todas las esperanzas de José. Sin embargo, a medida que los años pasaban, José se sentía cada vez más insatisfecho. Estaba convencido que era por culpa de Luisa. Ésta no le daba el amor suficiente, era cada vez más independiente, etc. Luisa, como buena esposa, hubiera debido, en primer lugar, comportarse de la forma afable a la cual él tenía derecho. Si no le satisfacía, es porque no era muy atenta; ella debía satisfacerlo. Nunca se le hubiera ocurrido interrogarse sobre lo que el podría hacer para que las relaciones fueran agradables y sustanciales. José estaba cada vez más triste, desairado e

incluso agresivo, hasta tal punto que un día Luisa encontró un compañero más simpático y lo plantó. Entonces José se sintió todavía más como la víctima de una mujer ingrata, después del amor que le había prodigado...

José no ha hecho más que reproducir la dinámica instalada durante su infancia en sus relaciones con su madre. Al haber tenido una madre percibida como carente de ternura y de amor, y sufrir esta penuria de ternura materna, desarrolló en aquel momento mucha rabia y agresividad hacia todas las mujeres (porque la mente generaliza cuando construye sistemas) y al mismo tiempo muchas expectativas y esperanzas. En sus relaciones con Luisa, no ha hecho más que reproducir el sistema que había construido en su niñez: que las mujeres, de las cuales se espera mucho amor (lo que la víctima llama amar...), son frías o incapaces de comprender, además de no corresponder a nuestro afecto.

Fácilmente podemos imaginar que en una pareja la victimitis es fuente de muchos sufrimientos, expectativas y exigencias inconscientes, pero no por ello menos desmesuradas, que provienen de las relaciones con los padres, como el rencor, la frustración, el resentimiento y la cólera, que se proyectan fácilmente sobre el cónyuge. En realidad, la persona afectada de victimitis no está casada con su cónyuge, sino casi siempre con su padre o su madre; esto es bien conocido hoy en día en psicología. Si hay insatisfacción siempre es la culpa del otro. Si el otro es realmente insoportable, la víctima se aferrará todavía más a esta relación, puesto que es ella quien le dará todas las razones (buenas o malas) para quejarse o reprochar. Olvida completamente su poder y su libertad y permanece prisionera de esta relación a fin de poder sufrir mejor. En efecto, ¿qué mejor situación para sufrir todo el día que la de pegarse a alguien con quien uno no se lleva bien? Es una buena forma de probarse su impotencia, que la vida es difícil y que los seres humanos no tienen ninguna gracia. Si se termina en divorcio, habrá también drama, sobre un fondo muy cargado de emociones negativas, de juicios, de reproches y de venganza.

Cuando se vive en el estado de ánimo de víctima, se **destruyen rápidamente todas las relaciones cercanas**, sea en la pareja, en las relaciones con los amigos o en el trabajo, porque una relación es una oportunidad de experiencia y de aprendizaje. En este estado de ánimo, somos incapaces de hacer fructificar tal oportunidad. Después de la luna de miel viene automáticamente la decepción, el juicio, la crítica y la destrucción.

La víctima, siempre decepcionada, no se ha dado cuenta que ***toda decepción implica juicio y así falta de comprensión y de compasión, falta de amor incondicional***. Desgraciadamente, en este estado de ánimo, estamos absolutamente persuadidos que tenemos las razones más justas para estar decepcionados.

Para saber si estamos afectados por el virus, podemos preguntarnos, por ejemplo: ¿cuántas personas hemos juzgado y criticado por habernos decepcionado? Podemos darnos cuenta que cada vez que hemos experimentado la decepción, no fue quizás una prueba de que el otro no era digno de confianza y que teníamos razón, sino más bien una demostración de nuestras previsiones en dirección única, de nuestra carencia de aceptación y de comprensión, de nuestra falta de amor incondicional y de nuestra ausencia de percepción más amplia de la vida.

—Yo me sacrifico, la gente es muy ingrata.

En este estado de ánimo según el cual los otros le deben algo que no le dan evidentemente, la persona afectada de victimitis tiene con frecuencia la impresión de vivir una vida de **martirio o de sacrificio**. Para facilitar esta experiencia, elegirá la mayor parte de las veces «servir» o «ayudar». En efecto, esto es una buena forma, por una parte, de jugar al salvador (una versión de la victimitis como veremos más adelante y, por la otra, de poder quejarse).

El proceso es el siguiente: la víctima sirve con una actitud de «don de sí» aparentemente elegida libremente, pero sólo en apariencia. Porque su servicio es del género servicio-sacrificio, acompañado de un sentimiento de pérdida de algo.

«Ayuda», pero con una especie de pesadez emotiva. Sus acciones están efectivamente cargadas inconscientemente de todo el arsenal de emociones negativas de la infancia: espera un reconocimiento infinito por lo que hace o por lo que es (cosa que jamás ha obtenido como niño), a cambio espera amor o afecto, acompañado de un sentimiento de impotencia y de carencia. Busca inconscientemente alimentarse de sentimientos positivos que deberán tener hacia ella —o al menos de momento— a quienes ayuda. Desgraciadamente, tan sincero e intenso como sea lo que reciba de los otros no será nunca suficiente.

A partir de esto, esa persona espera constantemente y cada vez más, algo a cambio, aunque conscientemente tenga la impresión de dar con mucha generosidad. Da, pero con un tira y afloja, porque el lado víctima guarda las cuentas. Calcula inconscientemente lo que le deben. Y si tiene la impresión de no obtenerlo, como puede darse siempre el caso, a causa de sus programaciones de base, decidirá que la gente es ingrata, que la timan, y así tendrá un cauce disponible para sus emociones negativas reprimidas desde su tierna infancia. Cada interacción con los demás no servirá, en un momento dado, más que para aumentar su insatisfacción. Tener siempre la impresión que da demasiado y no recibe suficiente no es más que una transposición de la dinámica instalada durante la infancia en relación a sus padres: hago todo lo que puedo para daros gusto y no obtengo nunca satisfacción a mis necesidades.

En realidad, la víctima **siempre busca tomar** para poder compensar inconscientemente el vacío interior proveniente de las carencias de la infancia, y esto se hace bajo formas más o menos sutiles y tan retorcidas como el hecho de servir. Sin embargo es **incapaz de recibir** e **incapaz de apreciar lo que recibe** (porque su filtro mental inconsciente le dice de una vez para siempre que no puede recibir nada verdaderamente satisfactorio de los otros). El sentimiento de gratitud (que con tanta fuerza exige de los otros y que es una expresión directa del Ello), es un sentimiento desconocido para él o bien, si lo experimenta, es muy anecdótico e ilusorio, cuando se en-

cuentra en períodos de esperanza, antes de que aparezcan los períodos de decepciones.

El verdadero don de sí y el verdadero servicio procedente del Ello aportan tanta energía y satisfacción que no se busca ningún reconocimiento específico de los otros. Si este se manifiesta, se lo aprecia. Si no, está bien. El deseo de servir es un deseo natural que emerge de la intención del Ello y que encuentra su recompensa en sí mismo. Con frecuencia sucede, cuando el virus de la victimitis está presente, que la pureza de esta intención, que es realmente la intención profunda del Ello de la persona, es recuperada por el virus para hacer de él una fuente suplementaria de frustración y de sufrimiento. Es una lástima.

Sofía tenía un gran corazón, pero estaba infestada también de victimitis. A pesar de sus numerosas ocupaciones profesionales y familiares, había decidido participar desinteresadamente en un organismo de beneficencia cuyos objetivos e intención le parecían muy laudables. Durante cierto tiempo se mostró disponible y los organizadores apreciaron mucho su contribución, percibiendo, sin embargo, que el tira y afloja estaba en alguna parte. La participación de Sofía era sincera, pero su lado víctima guardaba las cuentas en sordina. Hasta el día en que Sofía tuvo la posibilidad en su trabajo de proponer un contrato de negocios con el organismo en cuestión. Los dirigentes examinaron con mucha atención la proposición de Sofía, pero también objetivamente en función de las necesidades reales del grupo. Finalmente la juzgaron inadecuada. Así pues declinaron la proposición. Sofía se sintió contrariada. ¿Cómo osaban hacerle eso a ella que tanto había dado? Inconscientemente, lo que pedía es que en reconocimiento de su participación (que ella había ofrecido libremente en el pasado, pues nadie la había obligado de ninguna forma), la organización firmase con ella ahora un contrato de negocios que era totalmente inapropiado. De maravillosos que eran, los organizadores pasaron a ser entonces unos redomados egoístas, y ella recreó así el escenario preferido de la víctima: exigencias inconscientes, decepción, traición, resentimiento y sufrimiento.

Se las había arreglado para tener unos verdugos en su vida y de esta manera alimentar su rencor hacia el mundo. Sin embargo, se libró de buenas, porque sólo una parte de su espíritu estaba afectada. Después de algún tiempo, cobró conciencia del mal que se hacía a sí misma y a los demás y pudo elegir reanudar su trabajo con la paz, la quietud y la serenidad en el interior de su corazón.

Así pues la victimitis puede manifestarse bajo forma aguda pasajera y uno puede desembarazarse de ella; veremos después otras formas para llegar a ello.

—¿Por qué yo?

En el estado de ánimo de víctima, la persona afectada puede también estar dominada por un profundo **sentimiento de injusticia**. Con frecuencia aparece una pregunta provocada por el virus: ¿POR QUÉ YO? ¡Solamente a mí me suceden estas cosas! ¡Esto no es justo! Con el fin de reforzar este sentimiento, la persona afectada podrá compadecerse estrepitosamente cuando percibe algunas personas en su entorno que le parecen tan víctimas como ella de la injusticia y la maldad. Es el estribillo: «Pobre de mí, pobre de ti, lamentémonos y denigrémonos juntos.» De esta forma alimenta sus propias insatisfacciones, y la única cosa que puede compartir, son sus sentimientos negativos hacia los demás.

Este sentimiento de injusticia generará a su vez otro permanente de **celos** y de ser **un perdedor en el juego de la vida**. Al sentirse siempre perdedor, nada le será más insoportable que ver jugar a los otros como ganadores y ser felices. Así pues intentará por todos los medios, conscientes e inconscientes, hacer perder al otro. Su filosofía inconsciente es: «Puesto que yo no puedo ganar, entonces nadie ganará.» Ésa es la razón por la cual pasará mucho tiempo denigrando y destruyendo, interpretando todo lo que ve bajo la imagen negativa que le presenta su filtro mental en lugar de utilizar su energía para construirse una vida feliz.

Por otra parte, esta tendencia a denigrar no se presenta siempre de una forma clara. Hay formas ligeras de denigrar

bajo el disfraz de la competencia o de los conocimientos que son muy bien aceptadas, e incluso estimuladas socialmente. Ni qué decir tiene que la fuente es la misma, y los resultados igualmente negativos tanto para la persona misma como para los que la rodean.

—Pobrecito de mí...

En este estado de ánimo, la persona afectada de victimitis se declara con frecuencia no sólo impotente, sino también **débil y vulnerable**. No tiene ningún sentido de lo que puede ser el libre albedrío, puesto que a nivel inconsciente se le ha reprobado desde el principio de su vida. A partir de ahí, le será fácil acusar a los otros de haberle manipulado, de haberle obligado con frecuencia a hacer algo que no quería hacer. Al declararse interiormente sin poder, **se presenta como un pequeño ser sincero e ingenuo, sin defensa**, del cual podrán abusar los malos de este mundo. Esta postura le permite acusar todavía más a los demás de sus propios fracasos y de sus propias carencias y de tener alrededor un poco más de gente para detestar. Evidentemente no se le ocurre nunca preguntarse por qué se encuentra o permanece en una situación así, cuáles han sido o son todavía sus esperanzas no declaradas y sus motivaciones ocultas.

En efecto, una persona afectada de victimitis no es ni ingenua ni sincera, como pretende convencerse a sí misma y a los otros. A lo más, es inconsciente de sí misma, inconsciente por el hecho que repite una y otra vez el escenario de su infancia. En realidad, bajo esta falsa ingenuidad y esta falsa sinceridad se oculta una violenta exigencia frente a los otros, originada en las frustraciones pasadas. Al esperar de la vida como todo niño hace, y luego al haber experimentado la decepción frente a sus padres y frente a la vida en general (más tarde veremos que es más bien una elección lo que hace la conciencia en ese momento), proyecta sus esperanzas idealizadas sobre cualquiera o sobre cualquier cosa. Debéis ir con cuidado si sois vosotros el móvil de ella, porque durante cierto tiempo la víctima os adorará. Pero después de la adoración «ingenua y sincera» vendrán necesariamente la decepción y el rencor.

La víctima no es en general ni débil ni vulnerable. Basta con ver las cantidades enormes de energía y de creatividad que manifiesta cuando llega el tiempo de criticar y de demoler. La historia de Suzanne que acabamos de presentar puede ilustrar este punto igualmente. La idealización y el amor «sincero» de Suzanne rápidamente quedaron transformados en odio, resentimiento y en una venganza muy activa. La energía gastada en destruir la reputación del ex-marido adorado no provenía con certeza de un «pequeño ser ingenuo y sin defensa»...

—¡Socorro!

Cuando la *victimitis* conduce a la persona a sentirse débil, vulnerable y sin defensa, la persona afectada intentará a menudo **buscar a alguien que la salve**, y que naturalmente terminará por encontrar; el mundo está lleno de ellos. Es una variante de la *victimitis*, como veremos más adelante. Al proyectar inconscientemente sus imágenes de los padres, pondrá todas las esperanzas en esta persona que deberá hacerla feliz o satisfacerla hasta el fin de su vida (cónyuge, jefe, empleado, amigo, director espiritual, etc.). Así espera, sin darse cuenta, encontrar al fin una compensación a sus frustraciones y carencias surgidas del pasado. A causa de su sistema de percepción fuertemente incrustado, la mecánica mental se pondrá en acción como en la infancia: después de las esperanzas, la decepción. También, al cabo de cierto tiempo, el posible salvador no será más que un simple ser humano, así pues odioso como el resto del mundo. O bien, la pondrá en frente a su propia responsabilidad. En los dos casos, tendrá buenas razones para odiarlo por haberle decepcionado en sus expectativas. Un verdugo más para odiar, juzgar, condenar, y del cual habrá que vengarse eventualmente... Y la lista se alarga así de un año para otro.

Es por eso por lo que al principio, será bastante difícil a una persona afectada de victimitis hacer un buen trabajo sobre sí misma, porque tiene que aceptar interiormente que puede cambiar. Ahora bien, para ella, puesto que todo es por culpa de los otros, es evidente que no tiene nada que cambiar

en su fuero interno. Por otra parte, incluso si quisiera, su declaración de base frente a su propia impotencia, sin darse cuenta, le quita toda energía para hacerlo.

Por tanto la victimitis no alcanza siempre todas las partes del ser, felizmente. Por eso la persona afectada, cargada de todo su bagaje de emociones negativas y sintiéndose muy mal en su piel, recurrirá a otra parte de sí misma que la llevará a buscar una forma de recuperar su energía y su dicha. Encontraremos muchas de ellas en las consultas de los terapeutas o en los cursos de crecimiento personal. En general, y en un principio, será para buscar una ayuda exterior, alguien o algo que la salvará desde afuera sin que tenga que plantearse ella misma la cuestión. Si el terapeuta es competente, o el curso bien hecho, la primera etapa del trabajo consistirá en que la persona haga frente a sus propios mecanismos de impotencia: se le propondrá primeramente que encuentre su propio poder. Podrá ser una liberación sensacional si la persona está de acuerdo en hacer este cambio y salir de la trampa de la víctima. A partir de eso, podrá hacer un trabajo muy rápido y eficaz de descubrimiento de todas las posibilidades interiores personales y transpersonales. Si no, abandonará el curso o el terapeuta, reprochándoles no haberla ayudado, y desarrollando un poco más de frustración.

Por todo el mundo, en este tiempo, los mejores cursos de crecimiento o de formación que emplean técnicas alternativas de curación o de trabajo avanzado sobre sí mismo, consideran el principio de responsabilidad (que será abordado en el próximo capítulo como un antídoto eficaz contra la victimitis) como un prerrequisito del trabajo a emprender. Porque, efectivamente, no hay trabajo sobre sí o sobre los otros que sea posible o realmente eficaz en tanto que se esté sumergido en el estado de ánimo de víctima.

Es este aspecto lo que explica con frecuencia que las terapias se eternizan durante años sin verdaderamente concluir en algo sólido y concreto, y tienden a mantener al cliente dependiente del terapeuta. Cualquiera que sea el tipo de terapia seguida, si la persona no toma sobre sí la responsabilidad, de una forma o de otra, de sus dificultades y de su bienestar, la terapia

está condenada, sino al fracaso, al menos a resultados más bien frágiles y muy inseguros. Cada vez más terapeutas lo comprenden y trabajan este punto tan intensamente como los otros aspectos de la terapia, sabiendo que es la clave de la liberación de la persona. Volver a dar el poder a la persona es esencial, porque una de las más grandes leyes del universo dice que **no se puede verdaderamente curar más que a sí mismo**. Esto se hace con el apoyo y la ayuda de personas competentes, por supuesto, pero al principio hay que tomar la responsabilidad del estado de ánimo que se quiere curar. Si no, uno da vueltas como una peonza. Ya sea que uno se apega al terapeuta, como he mencionado más arriba, o bien, al darse cuenta que la terapia patina, se abandona la consulta del terapeuta, decepcionado y frustrado porque, una vez más, alguien o alguna cosa no ha podido salvarnos. La frustración se acumula todavía más y el mecanismo interior negativo se agrava.

—¡Venganza!

Así pues, la persona perderá el tiempo y toda su energía creándose fuentes de sufrimiento, quejándose, reprochándo a los otros sus desgracias. Ahora bien, al censurar a los demás por lo que han hecho o no han hecho, los considera automáticamente culpables. Y así otro sentimiento emerge: el deseo de venganza, que puede tomar diferentes formas. La persona se sitúa como **juez, condena y ejecuta la sentencia** poniendo en juego todos sus recursos, porque **piensa que tiene razón**. Pondrá en ello toda su energía, porque está persuadida que es su derecho más absoluto. En ese momento se ve que la víctima no es ni débil ni vulnerable, todo lo contrario, y que no había hecho más que contener una enorme energía bajo la forma de rabia y de cólera reprimidas.

Pierrete y Jean-Claude están casados desde hace algunos años. Pierrete a menudo se siente fatigada; la vida no le parece nada fácil. Jean-Claude acaba de tener un ascenso en su trabajo y ha sido invitado a una reunión general durante el fin de semana próximo en las oficinas centrales de la compañía, a unos cientos de kilómetros de su casa. El viernes

por la mañana, Pierrete lo acompaña hasta el coche, muy inquieta de verlo partir tan lejos a un lugar desconocido. En los últimos momentos, mientras Jean-Claude está ocupado en comprobar los documentos más importantes, le pide que le de un telefonazo por la noche para tranquilizarla. Jean-Claude le dice que muy bien y se marcha, muy feliz por este viaje que representa un gran éxito en su carrera. En cuanto a Pierrete, afectada de victimitis crónica desde hace mucho tiempo, de repente esta situación le ha reactivado el virus con violencia .

De vuelta a casa empieza a mirar la hora. Poco a poco, comienza a pensar en toda clase de problemas que podrían ocurrirle a su marido. Puede que tenga una falta de gasolina y se quede parado durante varias horas antes de poder continuar. Puede que tenga un accidente..., se lo imagina de repente en el hospital, dándole un telefonazo desesperado y ella declarándole todo su amor y animándolo con todas sus fuerzas. Ella tan dulce y sensible, encuentra todos sus ánimos para apoyarle de una forma heroica. A medida que pasa el tiempo, las cosas empeoran. «Quizás incluso haya muerto en el accidente y ya no podrá volver a hablarme, tanto como me quiere. Y, ¡qué va a ser de mí! ¡pobre mujer vulnerable y sin defensa, en este mundo tan hostil! ¡Pobre de mí! ¿por qué tendré que soportar esta situación tan cruel? ¡Qué prueba tan terrible, la de perder el esposo, tan maravilloso como era...!»

«Con todo, a la hora que es, ya debe de haber llegado al hotel, y si hubiera tenido un accidente lo hubiera sabido. Así que está sano y salvo, todavía estoy casada, pero, ¡caramba!, ¿por qué no me llama?» Los pensamientos dan vueltas cada vez más deprisa en la cabeza de Pierrete. «Seguramente también hay mujeres en ese congreso... Son las doce de la noche y hace seis horas que espero al lado del teléfono, probablemente debe estar en los brazos de otra.» Las emociones negativas empiezan a invadir el ánimo de Pierrete e irán aumentando durante el resto del fin de semana.

Jean-Claude, demasiado ocupado con el trabajo, no la llamará durante los dos días de su ausencia. Cuando vuelve, muy tarde, el domingo por la noche, Pierrete disimula que

duerme (en realidad, no ha pegado ojo durante los dos días, y ha anotado exactamente la hora en que él llegó).

Al día siguiente por la mañana, empieza la venganza. Primeramente en la nevera no hay nada para el desayuno. Pierrete, en apariencia con mucha prisa en marcharse a trabajar, le dice que la reserva de yogures preferidos de él se ha utilizado cuando vinieron los hijos de la vecina. Se da cuenta también de que el pececito rojo que tanto quería está muriéndose de hambre. A primera vista, no ha comido nada durante el fin de semana... Cuando va a buscar unos calcetines limpios al lavadero, se da cuenta que su gorra preferida de base-ball, ganada en uno de esos partidos importantes, se encuentra completamente arrugada. Como si por error hubiera sido olvidada en la secadora...

El lunes por la tarde Pierrete vuelve a casa muy tarde sin dar ninguna explicación y va a acostarse inmediatamente. Cuando Jean-Claude intenta iniciar la conversación, ella contesta que está muy cansada y no tiene ganas de hablar, y todavía está más cansada cuando se trata de proposiciones más íntimas. La huelga. Y esto durará varias semanas: mal humor, ningún diálogo, huelga de sexo y sabotajes de toda especie. Después de varios años, la ofensa imaginada en la cabeza de Pierrete está todavía presente, sin haber sido explicada y sobre todo perdonada. Esta carga emocional continúa alimentando constantemente toda una serie de sabotajes a lo largo del año. Incansablemente y la mayor parte de las veces inconscientemente, pero con una energía y una determinación sin grietas, Pierrete se dedicará a destruir. La venganza es un plato que se come frío...

—No diré nada.

La víctima evita comunicar sus sentimientos reales. De todas formas, apenas es consciente de ello. Por otra parte no intenta cobrar conciencia, desde el momento en que decide que es impotente para cambiar cualquier cosa, que son los otros los que no tienen razón y que es ella la que tiene toda la razón. Los demás no son nada correctos, ella sí lo es. Cuanto menos comunique más tiempo podrá sufrir.

La víctima de tipo pasivo permanecerá aún más tiempo sin comunicar. Puede incluso durar toda la vida. Bloqueada en su sufrimiento, no puede comunicar y prefiere destruirse interiormente con sus esperanzas rotas y sus frustraciones acumuladas. Particularmente, no expresará claramente sus necesidades, por una parte, porque cuando lo pidió siendo niña se lo negaron y eso le ha ocasionado dolor. Por otra parte, al no pedir nada, está segura de no conseguir nada. Entonces puede sentirse frustrada y censurar a los demás por no darle lo que necesita (pero que ella ha olvidado pedir de una forma clara...)

Cuando la víctima de tipo agresivo-activo «comunica» (lo que suele hacer más a menudo que la del primer tipo), será las más de las veces de forma agresiva para no darle razón al otro y hacerle responsable de sus desdichas. Ahora bien, de todos es conocido que la mejor manera de cortar la comunicación es echarle la culpa al otro. Así que la víctima en realidad no tiene ningún interés en comunicar, ni en escuchar al otro, lo que implicaría una expresión responsable de sí mismo. La única cosa que se permite, si decide comunicar (en general cuando la carga emocional es tan fuerte que ya no puede más), es criticar a los otros como escape a la insatisfacción que la habita desde hace tanto tiempo. Esto sucede a propósito de cualquier circunstancia o acontecimiento que haya podido actuar como detonador para la carga explosiva que lleva en el interior.

Fuera de esos momentos de agitación violenta, la víctima vive en un estado de **aislamiento** y de **incomunicación**. Cada nueva persona que llegue será considerada *a priori* como un enemigo o un monstruo potencial en quien no se puede confiar de ninguna forma.

Los únicos momentos en que la víctima tiene la impresión de relacionarse es cuando encuentra otras víctimas, porque entonces pueden lamentarse juntas, quejarse o criticar en coro. La censura y la crítica, reforzadas por otras personas, le dan la impresión que tiene de verdad razón y justifican sus sentimientos negativos. Esta actividad, que le permite estar en convivencia, le gusta mucho. Y puesto que casi todo el

mundo está más o menos afectado de victimitis, es una actividad muy popular, muy corriente en el trabajo, por ejemplo, y por todas partes donde la gente se reúne para hablar bajo cualquier pretexto. No le resulta muy laborioso a una persona afectada de victimitis encontrar otra gente a su alrededor que disfrute también criticando o censurando a los demás como escapatoria a su negatividad. Desgraciadamente esto no hace más que reforzar en todos ellos esta visión estrecha de la vida.

Dejando aparte esos momentos de intercambios ilusorios que sólo están basados en una similitud de programaciones negativas, la víctima se separa de los demás y se aísla en su escenario. Sólo cuando el sufrimiento llega a ser demasiado grande, la persona puede despertar y eventualmente comenzar un trabajo de liberación personal.

—¡Ahí voy yo!

Una variante de la victimitis clásica consiste en saltar las fases de queja y de censura personales para tomar directamente el papel de defensor de la viuda y el huérfano, de **salvador**, como expresión desviada del odio y de la agresividad hacia los verdugos personales reprimidos en el inconsciente (la mayor parte de las veces originadas en las imágenes de los padres). En ciertos casos jugar al salvador sirve igualmente a la persona afectada de victimitis para volver a encontrar superficialmente un sentimiento de poder y para compensar el sentimiento real de impotencia incrustado en el fondo del inconsciente.

Así es que puede suceder que la víctima haga campaña no sólo para defenderse ella misma sino para defender a todos los «débiles» y «oprimidos» de esta Tierra con los que se identifica. Por lo regular hace este trabajo bajo la cobertura de una buena causa, pero en realidad con el corazón lleno de agresividad, porque es una ocasión de protestar y probablemente de vengarse inconscientemente de la humillación sufrida en la infancia. Indudablemente no es una forma eficaz de ayudar a los verdaderos débiles y oprimidos de este planeta. El único medio de ayudarlos sería devolverles el poder,

algo que la víctima es incapaz de hacer puesto que ella misma ha perdido el sentido del suyo propio.

Tal actitud, realizada en este estado de ánimo, no hace más que alimentar el temor y el odio ya existentes en este mundo. Muchos movimientos de protesta, que en sí son muy válidos, no hacen más que dar cobijo a las víctimas inconfesas, las que utilizan esos organismos como vías de escape de sus cóleras contra el mundo al que consideran injusto e ingrato. Hay otras formas mucho más eficaces de protestar, que utilizan la habilidad, el discernimiento, la escucha y el sentido de su propio poder, algo que la persona afectada de victimitis es incapaz de experimentar. En su estado de impotencia, se mueve mucho pero no es muy eficaz en términos de resultados positivos y armoniosos a largo plazo.

—¡Abajo el poder!

Paradójicamente, al mismo tiempo que su declaración de impotencia, la persona afectada de victimitis desarrolla en ciertos casos un sentimiento de **arrogancia** y de orgullo como una compensación a la carencia de propia estima y al miedo subyacentes. La persona odia el poder bajo todas sus formas, reales o imaginarias. Ella percibe todo «poder» como una amenaza que reactiva inconscientemente sus traumas infantiles. Al resistir al poder de los otros y no teniendo experiencia real del suyo propio, intentará probarse a sí misma, y probar a los otros, que tiene ese poder; entonces se volverá arrogante, criticona y resistirá automáticamente a toda forma de autoridad.

Su poder, y el de los demás, le da muchísimo miedo y es **incapaz de cooperar** de una forma sana y adulta. Cuando se encuentra confrontada al poder (el suyo o el de los demás), esta persona se encuentra en situación inconscientemente parental. O bien es ella la que juega a la autoridad desarrollando la arrogancia, o bien es aquélla que soporta la autoridad aumentando la agresividad. En ninguno de los dos casos encuentra una relación verdadera, ni un poder real, ni una libertad auténtica.

—No te rías, la vida no tiene ninguna gracia.

Por lo regular, la víctima **se lo toma todo muy en serio**. Intenta dramatizarlo todo, tanto sus experiencias como las de los demás. (Esta tendencia a dramatizar está fuertemente explotada por los detentores actuales del poder.) La víctima, imbuida de su propia importancia o de la importancia de sus propios dramas y sufrimientos, vive su vida como un drama permanente. Esto le permite insistir sobre «su sufrimiento», puesto que es lo que justifica el conjunto de su comportamiento.

Este estado de ánimo hace que la víctima sea **incapaz de disfrutar del juego de la vida**. Esto, añadido a la desconfianza y a los celos, refuerza el hecho de que la felicidad, el éxito, la prosperidad y la libertad de los demás le molestan e incluso le ponen rabiosa. Es preciso que los otros se sientan también como ella, para poder sentirse bien. La alegría de vivir, la levedad y el humor están considerados casi como una ofensa al «terrible drama de la vida». Y aunque no lo parezca, muchos de nosotros arrastramos detrás ese sentimiento trágico y cansino de la vida.

—Triunfar verdaderamente no es nada fácil.

En el momento de una crisis de victimitis, dado que nos declaramos impotentes, consciente o inconscientemente, somos incapaces de hacer algo con eficacia. Sin duda alguna, si triunfásemos con facilidad, eso querría decir que el mundo no está tan corrompido como parece. En este estado de ánimo, **bloqueamos todo proceso creativo** que podría hacer surgir soluciones inteligentes o eficaces para afrontar los problemas o retos del momento. Así que, en general, nos las arreglamos bien para **fracasar en todo lo que hacemos**, o si triunfamos, es después de haber trabajado, luchado y habernos defendido como gato entre la leña a fin de justificar nuestra percepción de un mundo especialmente duro e ingrato. La vida debe ser difícil para que podamos tener razón. Al fin de cuentas, nos las arreglamos siempre para no satisfacer nuestras propias necesidades o para montar en cólera (es decir gastar montones de energía) tratando de obtener lo que

queremos como cuando éramos niños. Así pues, el menú de la víctima es: ningún placer, mucho trabajo y mucha pena, sufrimiento, decepción, frustración y poco éxito.

Sin embargo en este estado de ánimo estamos convencidos de que si fracasamos, es por culpa de los demás, de las circunstancias o de cualquier causa exterior. En dichas ocasiones, por lo menos, siempre podemos tener el placer de censurar o de quejarnos...

—¿Sufro bastante?

El virus de la victimitis hace que a partir del aplastamiento psicológico y de las frustraciones de la infancia, la persona construya un potente sentimiento de carencia de propia estima. Le han dicho que era incapaz, impotente, culpable, incorrecta y, en cierto modo, una parte de ella misma termina por creerlo. Esto hace que, paradójicamente, al mismo tiempo que la persona afectada censura a los otros, se censura también a sí misma y se siente culpable. Esto le da mucha más energía para censurar todo lo que le rodea.

Los demás, al reaccionar frente a su actitud crítica y sin razón, no se molestarán por lo regular, en lo que se refiere a las interacciones corrientes de la vida, en devolverle la pelota y hacerle sentir hasta qué punto la víctima no es correcta y más bien culpable. Esto no hará más que reforzar la poca estima que la víctima tiene de sí misma y la poca confianza que pueda tener en su propio poder. La **no aceptación de sí mismo, la falta de estima real por sí mismo y la culpabilidad** minan la víctima desde el interior.

—Necesito algunos verdugos suplementarios para estar seguro de que mi sufrimiento es muy auténtico.

Una vez bien instalada la estructura de víctima y puesto el proceso en marcha, la persona se siente muy mal en su fuero interno. Con el tiempo, su sentimiento de culpabilidad y su incertidumbre frente a sí misma resultan cada vez más agudos. Su convicción de que el mundo no es correcto es igualmente cada vez más sólida. Entonces, en un esfuerzo desesperado, pero más bien torpe, para desembarazarse de

esos sentimientos vagos y confusos —aunque muy desagradables—, se las arreglará para sufrir todavía más y de esta forma darse razón a nivel de sus programaciones inconscientes. Para esto **buscará algunos verdugos suplementarios**, reales o simplemente percibidos como tales, a fin de **justificar los reproches** y todo el arsenal de emociones negativas que lleva en sí. El ciclo vuelve a empezar de este modo desde el principio, simplemente un poco más fuerte porque esta vez está alimentado con algunas nuevas frustraciones. Es un círculo vicioso que resulta cada vez más aplastante con los años si no se hace nada para romperlo.

Así que podemos describir el ciclo clásico de la víctima de la siguiente manera:

1) Encuentra uno o varios verdugos —reales o percibidos como tales en su mente— a fin de proyectar su realidad interior sobre el exterior.
2) Está insatisfecha, frustrada y muy enfadada.
3) Se queja pasivamente o con agresividad.
4) Censura a los otros o a las circunstancias, en silencio o ruidosamente.
5) Juzga y condena a sus propios «verdugos», así como a todos los del universo, y a toda la gente que, a sus ojos, no es correcta.
6) Se venga (violencia directa o indirecta, sabotaje evidente o sutil).
7) Se siente culpable.
8) A fin de justificarse y consolidar el escenario, genera o inventa otros personajes que puede juzgar como incorrectos o algunos verdugos que «la hagan sufrir».
9) Vuelta a empezar en 1).

Y para terminar, todas las variantes posibles, que van desde el simple mal humor pasajero a la demencia precoz.

Por ventura reconocemos numerosas variantes en la manifestación de esta «enfermedad» (enfermedad en el sentido de discordancia en el sistema, en el sentido de malestar). Cada persona afectada reaccionará al virus a su manera y no presentará necesariamente los mismos síntomas. Tal como

hemos mencionado más arriba, existen casos graves y leves, crisis agudas y casos crónicos. Además, el virus con frecuencia esta camuflado bajo una apariencia exterior muy positiva. En cambio puede resurgir cuando se presentan condiciones de estrés emocional. Hay versiones muy sutiles y sofisticadas de la victimitis. Todos los comportamientos no resultan tan evidentes, desde fuera, como los ya mencionados. Pero detrás de la fachada, el virus entra en acción.

Formando parte de las variantes personales, hemos señalado al principio que pueden observarse dos categorías generales: la víctima depresivo-**pasiva**, que sobre todo tiene tendencia a la autodestrucción, y la víctima agresivo-**activa**, que tiende de manera especial al intento de destruir a los demás. Dentro de esta última categoría podemos encontrar aún dos tipos más:

—**La víctima agresivo-reprimida**.
—**La víctima agresivo-explícita**.

La persona del primer grupo tiene sobre todo tendencia a gemir, a jugar el «pobre de mí», a reprimir su frustración y su agresividad, a poner a los demás en situación de hacerles sentirse culpables, aunque esto último indirectamente y de manera sutil. En la vida del día a día, tiene un comportamiento «normal». Explotará abiertamente sólo cuando se sienta bastante protegida y segura de recibir suficiente aprobación por atreverse a hacerlo. Esencialmente vive ***en el miedo***.

La persona del segundo grupo tiene sobre todo tendencia a censurar, gruñir, protestar, refunfuñar, criticar —todo ello abiertamente—, a estar descontenta por una cosa o por otra, a poner en falta directa y constantemente a los demás y declarar ruidosamente que tiene razón. Esencialmente vive ***en la cólera***.

En esta categoría, en particular, se encuentran a aquellos y aquellas que desean jugar al salvador y al justiciero, a partir de una base de agresividad, siempre evidentemente con buenas razones o buenas causas para encubrir la verdadera motivación.

Es interesante observar también la manera aproximada en

que la victimitis, del primero o del segundo tipo, se desarrolla según el país. Las características nacionales que se pueden observar desde este punto de vista con interesantes y a menudo graciosas. Podemos permitirnos observar todo esto con humor y compasión ya que recordamos que no se trata más que de mecánicas y no de lo que somos realmente en esencia. Porque, esencialmente, sea el que sea nuestro estilo, nuestra nacionalidad o nuestro sexo, somos todos uno, procedentes de la misma luz.

Ya hemos hecho notar también el hecho de que la victimitis resulta muy lejos de ser siempre evidente. Puede presentarse en un estado latente y sutil y, en este sentido, considerando nuestra cultura y nuestra educación, podemos decir que estamos todos en mayor o menor medida alcanzados por el mal. En efecto, aun cuando los síntomas no sean tan claros y agudos como los descritos precedentemente, podemos observar la dimensión de nuestra costumbre de quejarnos, de sentirnos insatisfechos o frustrados, de culpar a los demás o a las circunstancias cuando las cosas no se desarrollan de acuerdo con nuestros gustos; nuestra manera de recelar y de alimentar un vago sentimiento latente acerca de la injusticia de este mundo. Todo esto puede presentarse sin dramatismo y, aun así, minar la plenitud de nuestra vida en lo cotidiano, rodearnos constantemente de vibraciones negativas sin que en verdad nos demos cuenta de ello.

Ventajas y costes de la posición de víctima:

Ahora examinaremos qué nos procura y cuánto nos cuesta este estado de ánimo. Si produce más de lo que cuesta, podremos conservarlo porque somos ganadores. Si nos cuesta más de lo que nos beneficia, nuestro sentido práctico nos incitará a buscar otro estado de ánimo más rentable. No podemos introducir aquí ninguna noción de bien o de mal. Simplemente intentamos observar los hechos, y a partir de esta observación, sacaremos nuestras propias conclusiones con el fin de poder elegir lo que nos aporte el mayor bienestar posible en la vida.

Ventajas de la posición de víctima:

Podemos quejarnos.

Llamamos la atención y provocamos la simpatía de la gente bondadosa. Las «víctimas» profesionales están muy bien vistas en nuestra sociedad.

Poseemos una excelente justificación para nuestros fracasos y para no emprender nada en aras de mejorar nuestra vida.

Podemos censurar a los otros y encontrar así una vía de escape inconsciente a la insatisfacción de la vida y a todo nuestro paquete de emociones negativas.

Podemos confabular y tener la impresión de que los otros nos dan la razón.

Podemos declararnos en guerra y vengarnos sintiendo que tenemos derecho a ello, otra vía de escape para la violencia interior proveniente del bagaje emocional negativo que hemos reprimido.

Podemos juzgar a los otros como incorrectos y de esta manera hacernos la ilusión de que somos correctos (compensación del sentimiento de no ser correcto uno mismo, adquirido en la infancia).

Podemos sentirnos superiores a los demás (compensación de la falta de propia estima).

Superficialmente evitamos el sentimiento de culpabilidad personal puesto que siempre la culpa es de los otros (compensación de un fuerte sentimiento de culpabilidad reprimido).

Podemos manipular haciendo sentir a los otros que son culpables, en la medida en que éstos se lo crean; pero esto es muy frecuente en nuestra cultura de víctimas, así pues relativamente poco eficaz...

Costes de la posición de víctima:

La descripción de los síntomas presentados más arriba ha sido en sí misma una descripción del coste. En resumen:

Estrés, miedo, ansiedad, inseguridad.

Emociones negativas: resentimiento, cólera, agresividad, desconfianza, arrogancia, celos, desesperación, etc.; bagaje que resulta cada vez más difícil de soportar con el transcurso

de los años. Además ocasiona sufrimientos emocionales de todo tipo:

Frustración, impresión de carencia.

Insatisfacción permanente, expresada o reprimida.

Sentimiento de «¡pobre de mí!»

Decepción constante en las relaciones. Dificultad en mantener unas relaciones sanas y agradables.

Incapacidad de comunicar saludablemente. Reprensión o explosión de la agresividad.

Incapacidad de centrarse en uno mismo.

Ausencia de sabiduría.

Incapacidad de objetividad y de discernimiento.

Falta de integridad.

Miedo al engaño.

Soledad, sentimiento de estar separado de los otros. Bloqueo, hermetismo.

Complejo de persecución.

Incapacidad de amar incondicionalmente.

Impresión de ser un mártir sacrificándose por los demás.

Sentimiento de vivir en un mundo ingrato.

Incapacidad de recibir.

Sentimiento de injusticia e impotencia.

Incapacidad de cooperar. Resistencia a toda forma de autoridad.

Dramatización, fracaso.

Altamente manipulable por todo aquello que activa las programaciones negativas.

Falta de propia estima, sentimiento de culpa.

Mucho trabajo, poco éxito, pocas diversiones.

Incapacidad de experimentar la dicha, la ligereza, el humor, la paz, la verdadera calma, la gratitud por la vida.

Incapacidad de captar la belleza y de gozar del aquí y ahora.

Cansancio, enfermedades (insomnio, dolores de cabeza, problemas cardíacos, problemas digestivos, depresión nerviosa, artritis, úlceras, cáncer, etc.)

La victimitis puede ser una enfermedad mortal...

La elección

Una vez examinadas las ventajas y los costes del estado de ánimo de víctima, quizá decidamos (y ésta es una elección estrictamente personal) que los costes son demasiado elevados con respecto a lo que nos procura. En este caso, nos haremos la pregunta siguiente: ¿Existe otro estado de ánimo que podríamos utilizar y que sería mucho más ventajoso en términos de bienestar, energía, paz, dicha, salud, satisfacción, felicidad, desde el punto de vista personal y colectivo? ¿Habrá otro estado de ánimo capaz de percibir la vida y las cosas que esté más cerca de la realidad del Ello y nos permita así vivir más en paz con nosotros mismos, con los otros y con la vida? O, formulado de una forma diferente: ¿Puede uno curarse de la victimitis y, en caso afirmativo, cómo?

En el intento de contestar a esta cuestión es cuando estaremos en condiciones de definir un nuevo contexto de pensamiento, un nuevo paradigma, un nuevo estado de ánimo que, con la práctica, ha revelado ser un generador de mucha más libertad, bienestar, serenidad, y de más posibilidades de evolución, así pues probablemente muy cerca de la realidad final proveniente de la experiencia de nuestro Ello.

Recordemos una vez más antes de terminar, que la descripción de este funcionamiento psicológico se ha hecho con el fin de observar compasiva y objetivamente nuestro mecanismo humano. Es importante no servirse de ella para censurar a las personas afectadas de victimitis y de no criticarse uno mismo cuando nos sorprendemos en este tipo de reacción. Cualesquiera que sean los fallos de nuestra mecánica o de la de los otros, debemos tener presente en nuestro corazón nuestro amor incondicional hacia nosotros mismos y hacia los demás. Una persona afectada de victimitis simplemente no está en contacto con su centro, con su ser real, fuente de equilibrio, de sabiduría y de amor. Esta persona (que puede ser uno de nosotros) tiene derecho a toda nuestra comprensión y compasión porque sufre verdaderamente, pero no conoce las causas reales de su sufrimiento. No la juzgaremos de ninguna forma, sino al contrario le ofreceremos nuestro amor incondicional y nuestro respeto por lo que es verdade-

ramente, porque en realidad es ese amor incondicional lo que le ha faltado cruelmente al principio de su vida.

En el interior de esta persona, como en el interior de cada uno de nosotros, vive el Ello que es todo amor, todo sabiduría, todo alegría, todo poder, todo luz; un Ello que quiere amor, que quiere dar y recibir, que quiere jugar como un niño al gran juego de la vida, pero que se da golpes contra la rigidez interior de una personalidad, antes de poder expresarse en su totalidad. Debemos reconocer la existencia de ese Ello en el interior de cada persona, cualquiera que sea, y en el interior de nosotros mismos. Y es porque queremos liberar esa fuerza creadora extraordinaria en nosotros, y ayudar a los otros a hacerlo igualmente, por lo que aceptamos reconocer nuestros límites y nuestras barreras, y los miramos bien de frente a fin de poder superarlos, y volver a encontrar la luz, la libertad y el poder de nuestro propio Ello.

5. El dominio de las emociones mediante el relajamiento de la mente

En el transcurso del capítulo precedente, hemos observado hasta qué punto las emociones negativas pueden determinar nuestro comportamiento y nuestra experiencia de la vida cuando funcionamos en un estado de ánimo de víctima con todas sus variantes. Cambiar este estado de ánimo por el de responsabilidad-atracción-creación, ¿bastará para liberar esas mismas emociones? Hacer un trabajo consciente sobre nuestros estados de ánimo, aprender a elegir nuestros pensamientos en lugar de continuar pensando de una forma mecánica, como lo hemos hecho hasta ahora a causa de nuestras programaciones, puede facilitar efectiva y grandemente el trabajo de liberación emocional.

Podemos definir las programaciones mentales-emocionales «negativas» como aquéllas que no nos aportan dicha y nos separan de los otros: miedo, agresividad, resentimiento, odio, cólera, celos, egoísmo, arrogancia, presunción, orgullo, etc. Constituyen la base de las estructuras mentales-emocionales que se han anquilosado en el pasado, la mayor parte de las veces en el transcurso de experiencias desagradables, difíciles o traumáticas (psicológica o físicamente). Las que están aferradas más profundamente se han instalado durante la niñez, cuando nacimos, durante la vida intrauterina o incluso antes. En general han sido reprimidas escrupulosamente pero no por ello dejan de condicionarnos con mucha intensidad en la vida cotidiana.

La liberación del dominio de las emociones negativas puede hacerse con la ayuda de dos aproximaciones que se completan y se combinan eficazmente.

1. *La liberación de las emociones negativas: aproximación energética y aproximación consciente*

—**La primera forma** de desactivar esas programaciones es trabajar directamente a nivel energético a fin de abordar ciertas capas del inconsciente. En efecto, esas estructuras anquilosadas se manifiestan a nivel energético bajo la forma de bloqueos. La energía ya no circula libre y naturalmente por el cuerpo como debería hacerlo. Este asunto es objeto de investigaciones desde hace muchos años y ciertos logros actuales son extremadamente interesantes. El ser humano, además de ser una unidad física, es también una unidad energética. Aquí nos contentaremos solamente con reconocer este principio. Hay ciertos estudios excelentes[1] y también buenos tratados, que combinan la apertura a los mundos sutiles y el rigor científico, y que empiezan a estar disponibles en el mercado; presentan este aspecto de la cuestión de forma bastante complicada.

Hemos observado que si conseguimos dar salida a la energía así retenida a nivel inconsciente, se produce un desahogo emocional, porque todos nuestros cuerpos (físico, energético emocional y mental) están estrechamente ligados y son interdependientes unos de otros. Esto explica el interés de todas las técnicas de psicoterapia o de crecimiento, por el trabajo, de una forma u otra, con el cuerpo energético (trabajo con la respiración, bioenergía, «Core energetics», masoterapia, quelación, etc.) Sin embargo, estos enfoques, excelentes en sí mismos, frecuentemente resultan ser incompletos.

1. Barbara Ann Brennan, *Manos que curan*, Ed. Martínez Roca, Barcelona; Rosalyne Bruyère, *Wheels of Light*, Ed. Bon Productions, Sierra Madre, California; Dr. Valerie Hunt, *Mind Fields: The Sciencia of Human Vibrations*.

Lo mismo sucede con los métodos que trabajan directa y exclusivamente sobre la liberación emocional.

Una de las razones de esta limitación es que, para que haya liberación ***duradera***, tiene que haber no sólo descarga emocional, sino también cambio de conciencia. Es el estado de consciencia lo que va a permitir mantener la claridad emocional después de la liberación. Ahora bien, si un desbloqueo energético puede conducir también a un cambio de conciencia, eso no se produce necesariamente siempre. Por lo mismo, el trabajo energético-emocional puede ser eficaz cuando va acompañado de un trabajo de conciencia (y más exactamente de un trabajo de ***centración de la consciencia***), igual que cuando es utilizado solo, puede ser poco eficaz a largo plazo e incluso dañino en ciertos casos.

Efectivamente, hemos observado que, en el caso en que no se haya emprendido ningún trabajo de centración de la consciencia en paralelo con la técnica energética, parece que al cabo de cierto tiempo se instala un género de amaneramiento, de recuperación o de domesticación de la técnica por la estructura mental-emocional que hace de ello una experiencia «conocida». A partir de ese momento, la técnica, la que fuere (hemos observado muchas y muy diferentes), es utilizada por la mente inferior para hacer de ella una programación de supervivencia y así reforzar sus propias programaciones en lugar de liberarlas. Es por esto por lo que vemos personas que utilizan la misma técnica (en principio muy válida) de una forma intensiva durante años y no avanzan hacia una liberación permanente. Con frecuencia, incluso, sucede que esas personas se vuelven cada vez más emotivas, y cada vez menos dueñas de sus emociones, lo que es contrario al fin buscado. Este inconveniente se evita si se hace un trabajo de centración de la conciencia paralelo al trabajo de descarga energética y emocional, lo que resulta entonces mucho más eficaz.

—**La segunda forma** de trabajar para desactivar las programaciones habidas en el pasado es el trabajo consciente que permite al proceso de liberación energético-emocional pro-

ducir resultados más seguros y más permanentes. El trabajo sobre los contextos de pensamiento forma parte del trabajo en conciencia.

Observemos que aquí también, un trabajo sobre el sistema mental completamente aislado del trabajo de liberación emocional puede ser igualmente ineficaz, porque corre el riesgo de no ser aceptado por el inconsciente. En este caso, se construyen teorías muy bonitas y sistemas de creencias nuevos por encima de los bloqueos emocionales del pasado. Así, reprimidas todavía más profundamente las verdaderas emociones, especialmente las negativas (pero incluso las positivas pierden entonces su nitidez y pureza), vivimos en sistemas mentales petrificados, a los que creemos con frecuencia muy espirituales. Sin embargo, cuando somos sometidos a un estrés en el curso de la vida cotidiana, perdemos rápidamente el aparente control que pensábamos tener, nos sentimos incapaces de hacer frente serena y armoniosamente a la nueva situación. Entonces nos volvemos, según el estilo de cada uno, agitados, cerrados, agresivos, arrogantes, etc. No ha habido verdadera liberación emocional sino simplemente un sistema de pensamientos que ha reemplazado a otro sin haber sido realmente integrado. *Es sólo en la experiencia de la vida cotidiana donde podemos medir nuestro grado de dominio y de libertad*, y no en un sistema filosófico, por brillante que éste sea.

La liberación emocional por el enfoque energético permite disminuir los riesgos de una excesiva utilización de la mente (lo que suelen hacer las personas que al querer hacer un trabajo de evolución, tienen, a pesar de ellas, mucho miedo de sus emociones; esas personas se ven más bien atraídas por las enseñanzas de tipo filosófico o «espiritual»). Este trabajo de descarga emocional es indispensable la mayor parte de las veces, y ligado al trabajo en conciencia, permite una integración más completa de aquél; le da profundidad y raíces sólidas hasta el inconsciente.

El enfoque en conciencia, empero, permite disminuir los riesgos de invasión emocional. Es indispensable para permitir a la conciencia permanecer centrada y clara durante el tra-

bajo sobre las emociones, trabajo que puede traernos ciertas perturbaciones momentáneas muy benéficas si las mantenemos claramente en el espacio del Ello.

Además, las dos formas de trabajar no son independientes. Una liberación energética puede aportar un cambio de conciencia, y una toma de conciencia produce tarde o temprano una liberación energética, porque energía y conciencia son dos aspectos de la misma realidad. Pero su empleo combinado permite evitar ciertas trampas y produce resultados más seguros, más profundos, más rápidos también, más ricos y duraderos. Esto es lo que hemos observado a lo largo de nuestras experiencias, nuestras investigaciones y nuestra práctica profesional.

Vamos a presentar uno de los aspectos fundamentales del trabajo en conciencia proponiendo, a partir del próximo capítulo, un contexto de pensamiento consciente que permita la liberación de la estructura de víctima, con todas sus consecuencias. En virtud de la fuerza de ese contexto, esto permite directamente una descarga importante a nivel emocional. También puede apoyar toda propuesta de crecimiento que elijamos hacer, cualquiera que sea el método elegido.

Antes de presentar este contexto, vamos a clarificar, de una manera general, de qué forma el trabajo en conciencia facilita la liberación emocional. Esto nos permitirá utilizar mejor los capítulos siguientes.

2. *El trabajo consciente, la utilización de la energía mental*

Cambiar de estado de ánimo facilita la transformación de nuestras reacciones emocionales, porque en el nivel de evolución en que el ser humano actual se encuentra, ***detrás de toda emoción reactivada, existe siempre un pensamiento***, rudimentario o elaborado, consciente, inconsciente o eventualmente supraconsciente. El sistema emocional está constituido de energía bruta sin ninguna diferenciación al principio. Es el contenido de nuestra mente (inferior o superior,

consciente e inconsciente según el nivel de evolución de la persona) el que orienta esta energía en un sentido u otro.

Está muy de moda trabajar sobre las emociones y negar la importancia de la mente, rechazar incluso la aceptación de la más mínima acción de la mente en este trabajo, por miedo a que se utilice instantáneamente esta apertura para reprimir o negar las emociones, como ocurre con frecuencia. Ahora bien, hay una confusión lamentable que quita a las mejores intenciones mucha eficacia en el trabajo. Es cierto que nosotros no queremos utilizar esta parte inferior de la mente, consciente o inconsciente, que niega y reprime las emociones. Sin embargo, a fin de transformar las emociones, deberemos trabajar sobre la transformación misma de nuestro sistema mental, es decir, sobre nuestro nivel de consciencia, y aprender a utilizar la energía mental eficaz y armoniosamente para dominar nuestras emociones.

Desconfiamos en general del proceso de transformación de las emociones por medio de la mente porque en alguna parte hay una confusión. La confusión viene de que no establecemos la **diferencia entre reprimir y dominar**. Dominar quiere decir hacerse suyo, apropiarse. ***Dominar*** sus emociones quiere decir apropiarse, con la ayuda de nuestra mente despejada, de la potencia y la energía de nuestras emociones a fin de ***utilizarlas*** conscientemente para nuestro bienestar y el de las personas que nos rodean. Dominar es ser capaz de utilizar la energía de una emoción según nuestra propia voluntad y nuestra propia intención, o la voluntad y la intención de nuestro Ello. ***Reprimir*** es mantener ***bloqueada*** la energía emocional en alguna parte de nuestro cuerpo físico y de los otros cuerpos. Esto es completamente diferente. Sabemos, en ese caso, cuántas dolencias psicológicas crea y cuántas enfermedades físicas provoca.

Todas las tradiciones esotéricas describen el proceso de liberación y de iluminación como la luz del Ello reflejándose en una mente apaciguadora y clara que, a su vez, influye sobre el sistema emocional.

El trabajo de concentración, de rigor, de comprensión y de disciplina mental facilita el dominio real de las emociones

cuando la sustancia mental utilizada es de calidad superior. Pero también es verdad que el mismo trabajo, hecho a partir de la mente inferior, corre el riesgo de aportar mucha más represión que liberación. De ahí proviene la confusión. Es importante clarificar la diferencia. El problema no está en la utilización de la mente. El problema es saber qué parte de la mente se utiliza. Si utilizamos la inferior preprogramada por nuestros miedos y traumatismos pasados, es muy probable que no hagamos más que empeorar las cosas. Si utilizamos la parte que se halla en contacto con el Ello, lo que llamamos también mente superior, tendremos a nuestra disposición un instrumento potente y eficaz para transformar nuestras emociones y aportar paz y serenidad reales tanto a nuestro interior como al exterior. Éste está muy lejos de ser un simple proceso intelectual. **Es un proceso de conciencia que impregna la intuición y el conocimiento directo del Ello en nuestra experiencia vital**. Es verdad que la mente es una traba cuando está muy poco desarrollada y sí pre-programada por las experiencias traumáticas del pasado, pero se transforma en una puerta cuando se encuentra liberada y esclarecida.

Una de las representaciones simbólicas del ser humano —la analogía del carruaje— que hemos presentado en el capítulo primero, ilustra fácilmente este punto. Si el cochero no escucha las órdenes del amo (el cual, recordémoslo, es el único que conoce el camino), es decir si utilizamos la parte inferior pre-programada de nuestra mente, el conjunto de nuestra personalidad será conducido por un cochero tiránico e ignorante. Éste, a partir de ciertas experiencias del pasado, percibe el caballo como peligroso y hará lo posible para sofocarlo, matarlo de hambre y menoscabar su energía. A esto lo llamamos reprimir las emociones. Nos volveremos cada vez más insensibles, rígidos interiormente, anestesiados frente a la vida. O bien, el cochero, siempre ignorante, azotará al caballo de forma desordenada e ineficaz (sistemas de pensamientos estrechos emergidos de experiencias pasadas). Entonces el caballo se espanta y galopa desbocado. De una forma o de otra, nuestra vida resulta muy limitada e insatisfactoria. Ya sea que pataleemos *in situ* reprimiendo nuestras emociones, ya sea

que nos encontremos continuamente a merced de una emoción que nos invade (es decir como un caballo que da coces, partiendo al galope a campo traviesa en el momento más inoportuno) sin que tengamos el más mínimo control.

Si por el contrario el cochero tiene una visión amplia y abierta del camino, y está a la escucha de las instrucciones del amo de manera flexible y permanente (mente superior), el caballo será conducido inteligente y armoniosamente. Entonces dará toda su potencia y toda su energía para permitirnos avanzar, de la forma más rápida y eficaz posible, por el camino de nuestra evolución.

Nuestro estado emocional depende de **la calidad de la substancia mental** que utilicemos. Si utilizamos creencias (las más de las veces inconscientes) y sistemas de pensamientos estrechos y originados en la separación y el miedo, generaremos lo que se da en llamar emociones negativas. Si utilizamos una sustancia mental más refinada —y ahí es cuando interviene el proceso de evolución de la conciencia y la ampliación del contexto—, nuestras emociones serán más sanas y armoniosas en su expresión y en sus resultados concretos.

Observemos bien que una substancia mental más refinada no quiere decir necesariamente «pensamiento positivo». El pensamiento positivo es un primer esfuerzo para mejorar la calidad de nuestros pensamientos. Pero esto puede ser superficial e incluso ser una forma de reprimir las emociones si no hacemos simultáneamente un verdadero trabajo de apertura de la conciencia y de ampliación del contexto de pensamientos. Los «pensamientos positivos» emergen naturalmente y sin ningún esfuerzo cuando los contextos de pensamientos son más amplios y, por consiguiente, más armoniosos con la realidad fundamental del universo. Como hemos mencionado en el transcurso del segundo capítulo, ampliar el contexto de pensamientos es acercarse cada vez más al conocimiento y a la comprensión real del universo que nos rodea. Al adquirir más conocimiento y más comprensión, automáticamente obtenemos más dominio.

De hecho, la utilización de esta substancia mental más refinada hace que funcionemos cada vez menos a partir de la

voluntad de la personalidad y cada vez más a partir de la del Ello, vía la mente superior. Es lo que nos permite permanecer centrados cualesquiera sean los azares emocionales. Esta capacidad de **permanecer centrado** es el elemento esencial, que permite hacer un trabajo eficaz e inteligente sobre uno mismo.

Confrontar la mente y las emociones no es pues muy pertinente. Dejar nuestra vida en las manos de un cochero ignorante no es por supuesto una gran fuente de satisfacción. Dejar el caballo galopar de cualquier forma no nos proporciona tampoco muchas cosas buenas en nuestra vida sino, a primera vista, la liberación de las garras de un cochero más bien necio. Pero esto no es más que un primer paso y lo importante es no quedarse ahí.

Para evitar el riesgo de represión mental, nos han recomendado «vivir nuestras emociones». Esto requiere que sea esclarecido, porque existe cierta confusión sobre el asunto y esta sugerencia mal comprendida, puede hacer simplemente que empeoren las cosas. Ésta es la razón por la cual examinaremos tres formas posibles de hacer frente a nuestras emociones, y cómo empezar a adquirir el dominio de ellas.

3. *El dominio de las emociones*

Cuando experimentamos emociones negativas, existen tres respuestas posibles:

—**Ignorar, negar y reprimir la emoción**, con el coste que esto implica en lo que respecta al bienestar y la salud como se sabe. A corto plazo, en apariencia nos aporta cierta tranquilidad, aunque muy superficial. Estamos «tranquilos» porque nos consumimos interiormente a fuego lento. A largo plazo el coste es muy elevado. Exige un control permanente y quema una cantidad muy grande de energía. Los dramas y las emociones negativas están ahí pero camuflados con mucho cuidado, y no se manifiestan en general más que mucho más tarde, quizá demasiado tarde, bajo la forma de enfermedades

graves (cáncer, crisis cardíacas, depresiones y otras) cuando la inhibición ha durado en demasía para que el cuerpo pueda resistirlo. Muchas personas se encuentran en esa situación, y sería bueno para ellas empezar a animarse a hacer una incursión en la segunda forma de control, y pasar rápidamente a la tercera si quieren avanzar en sus vidas con más felicidad y mejor salud.

—**Identificarse con la emoción**, no reprimirla, sino «vivirla», en el sentido de actuar en función de lo que ella quiere que hagamos, digamos o expresemos de una forma u otra. Gritamos, chillamos, armamos un escándalo o no decimos nada, pero nos vengamos, porque nos identificamos con nuestra emoción. Rígidos y contrariados, muy sonrientes o haciendo muecas, según el estilo de cada uno, resultamos emotivos. Esto no nos facilita mucho la vida tampoco y crea incluso mucho más dramas que son, simplemente, más aparentes que en el primer caso. A pesar de todo es mucho más sano porque resulta ser tan insoportable a veces que quizá tengamos la suerte de querer librarnos de estas manifestaciones y descubrir la tercera forma.

Sin embargo, es bueno observar que esta segunda forma de proceder, si llega a ser sistemática, resulta bastate más perniciosa de lo que parece a primera vista. Porque existe un principio muy conocido, a saber: que **cada vez que obramos en función de una emoción, reforzamos el sistema de pensamientos o de creencias, consciente y/o inconsciente, que está en la base de esta emoción**. Por ende, cuando obramos en función de emociones negativas, no solamente hacemos mucho ruido y destrozos alrededor de nosotros, sino también reforzamos nuestro potencial para hacer todavía más ruido y causar más estropicios otra vez. Cada vez que obramos en función de una emoción sin ningún dominio consciente sobre ella, nuestro estado emocional interior empeora, aunque por momentos, tengamos la impresión de una liberación. Porque esta liberación es sólo una descarga energética momentánea, mientras que el sistema mental que genera la emoción ha salido reforzado.

—**Reconocer la emoción** y la energía que canaliza, «vivirla» en el sentido de *permitirse sentir de nuevo* la totalidad de lo que está ahí; hacer eso sin reproches ni juicios, sabiendo que el mecanismo emocional forma parte del vehículo humano y que es totalmente legítimo tener emociones negativas; y *elegir* conscientemente lo que decidamos hacer. En ese momento es cuando la capacidad de permanecer centrado (aportada por el trabajo en conciencia), resulta necesaria.

Cobramos conciencia, tanto como podemos, de los pensamientos y de las creencias que alimentan esas emociones. Eso no es muy difícil. Cuando una emoción emerge, podemos elegir escuchar todo lo que nos decimos a nosotros mismos, todo lo que pensamos a propósito de los demás o de la vida en ese momento. Tomamos la posición de observador.

Esta actitud de espectador se practica en todas las verdaderas disciplinas espirituales y también en las diferentes técnicas psicológicas ampliamente disponibles al público en estos momentos. Es una actitud accesible a todo ser humano. Al actuar como observador compasivo y amable, vemos lo que pasa en nosotros, con toda nuestra inteligencia, nuestra sabiduría y nuestro amor hacia nosotros mismos y hacia los demás. Con la ayuda de la energía de nuestro Ello, y eventualmente la ayuda de profesionales competentes, miramos qué podemos hacer con nuestros recursos del momento para poner en acción los mejores contextos de pensamientos que nos sean disponibles, a fin de encaminar esta energía en un sentido que elijamos para nuestro propio bien y el de los demás. Estar dispuesto consciente y voluntariamente a cambiar el contexto de los pensamientos es empezar a dominar la mecánica mental. Esto se hace en un espacio de amor incondicional hacia sí mismo y de aceptación de nuestros propios límites del momento.

A veces lograremos fácilmente cambiar el contexto de pensamientos, pensando de una forma diferente y, por ende, transformando la emoción (no olvidemos que todo ser humano tiene, potencialmente, el poder de elegir sus pensamientos). Cada vez que lo logremos, habremos disminuido el poder de esta emoción sobre nuestra personalidad. De cuan-

do en cuando la programación es muy fuerte o demasiado inconsciente para que podamos hacerlo de inmediato. Entonces tomamos nota y sabemos que tendremos que hacer un trabajo específico para desactivar la programación de base. Pero en ese momento el simple hecho de haber podido observarse a sí mismo y así desidentificarse, aunque por unos instantes, de la emoción sentida, debilita la carga energética de ésta. Y de este modo, paso a paso, experiencia tras experiencia, construimos el control de nuestras emociones.

A fin de ilustrar estas tres actitudes posibles daremos una imagen. Vamos a comparar el hecho de experimentar una emoción negativa con el de tener una bañera que desagua mal y que tiene un grifo que gotea constantemente: tenemos problemas de fontanería. De repente nos damos cuenta de que la bañera está a punto de desbordarse. Existen tres tipos de reacciones posibles:

—**Negamos la evidencia**, hacemos como si no pasara nada. Cuando unos amigos vienen a vernos y nos preguntan si todo va bien, les contestamos que todo va de maravillas, al tiempo que amontonamos toallas delante de la puerta del cuarto de baño para que el agua no entre en el salón, y no se note nada. Porque está muy mal visto en sociedad tener problemas de fontanería (sentir emociones negativas, que vienen de los traumas parentales). Y en lugar de aprovechar la visita para gozar de la vida, tenemos ganas de que los amigos se vayan antes de que descubran el problema... Esto nos demanda mucha energía, para contener el agua y para hacer como si no ocurriera nada.

Es así como en general nos han enseñado a hacer frente a las emociones negativas: reprimir, negar, hacer creer que todo va bien.

A veces la mecánica de represión y de negación es tan automática y está tan profundamente instalada que no nos damos ni cuenta que estamos suprimiendo nuestras propias emociones. Verdaderamente nos da la impresión de que todo va bien y que no sentimos nada especial. Tenemos la ilusión del control hasta el momento en que la presión del agua, al ser demasiado fuerte, hace reventar la puerta del cuarto de

baño. Esto se presenta en general bajo la forma de una enfermedad grave física o nerviosa.

Cualquiera que sea el grado de supresión, no es menos cierto que esas emociones reprimidas condicionan nuestra experiencia vital y nuestras relaciones con los demás. La mayoría de las veces es así como nos han educado, por no decir programado.

—Reconocemos el problema de fontanería, pero no pensamos que podamos hacer algo para resolverlo. Nunca se nos ha enseñado cómo hacerlo. Entonces, cuando los amigos vienen de visita, les hablamos de todo lo que nos sucede a causa de la bañera. Si los amigos funcionan de la misma forma que nosotros, se mostrarán muy interesados y se apresurarán a contarnos sus propios problemas de fontanería. Nadie pensará en hacer algo para resolver el asunto. Al contrario, todos dirán que no pueden hacer nada, que las cosas son así en los cuartos de baño (la naturaleza humana).

Esta actitud puede tener varias causas. Ya sea, que en nuestra educación, nos han explicado que no se pueden, por supuesto, arreglar esas cosas, que hay que ocultarlas y soportarlas. Ya sea, que según ciertas técnicas de terapia de los años sesenta —que en aquel momento representaban un progreso— pensamos que no hay que hacer absolutamente nada para cambiar las cosas, que eso sería ir contra la naturaleza, que hay que dejar desbordar la bañera. Ya sea que, según otras técnicas más recientes que reactivan las emociones pero sin trabajo en conciencia, creemos que cuanto más numerosas sean las reacciones emocionales (cuanto más agua haya en el salón), más eficaz será el trabajo de liberación que se haga. Esto ocurre raras veces. Puede ser simplemente que otra tubería ha reventado, y si continuamos sin hacer nada para controlar la situación, habrá cada vez más agua en casa. Cualquiera que sea la causa, estamos nadando alegremente en el agua de la bañera que llena el salón. Entonces decimos: cuanto más agua haya mejor, ¡por lo menos estamos vivos! Y de cualquier forma es verdad; estamos vivos pero, ¡en qué condiciones! Experimentamos la vida a partir de emociones

no dominadas, y esto no nos facilita siempre la paz, la armonía y el bienestar interior ni al exterior de nosotros. Ciertas personas se complacen en este espacio emocional mojado. Lo eligen libremente, si encuentran en ello la felicidad. En cambio, si nos interesa vivir en una casa más hermosa, más agradable y más armoniosa existen medios para lograrlo.

Esta postura representa un paso adelante respecto de la primera, porque nos muestra claramente los lugares donde es necesario hacer reparaciones. Por lo menos decimos la verdad. Cesamos de disimular y controlarlo todo a partir de una mente que se niega a permitirnos sentir cualquier emoción, la que podría poner en peligro los muros de la fortaleza interior construida para protegernos de la vida. Pero, con toda evidencia, esto no es suficiente. Habrá quizá que decidirse a hacer las reparaciones, es decir pasar al tercer estadio:

—Reconocemos que nuestra bañera no funciona, pero no nos declaramos impotentes frente al problema. Miramos lo que podemos hacer, bien sea personalmente, bien sea con la ayuda de un especialista (ése es el momento en que puede intervenir el fontanero, o sea un buen terapeuta, o un buen trabajo de crecimiento personal). Aprendemos a reparar y a cuidar nuestra casa de forma que todo eso no vuelva a suceder más. Desatascamos las tuberías, limpiamos las suciedades (desbloqueo energético) y ponemos nuevos tubos (cambio de contexto de pensamientos). Nos sentimos cada vez más dueños de la casa y estamos contentos de vivir en ella.

Esta posición de trabajo consciente y de buena voluntad frente a nuestras emociones negativas, que puede estar combinada con técnicas de liberación de los traumatismos de la infancia o de las vidas pasadas, aporta una liberación real y perdurable sobre la influencia que esas emociones pueden tener en nosotros. Este trabajo permite liberarnos del dominio de la mente inferior controlando y limitando toda sensibilidad emocional para adquirir dominio con la ayuda de la mente superior. **Abandonar el control para adquirir maestría o dominio**, es el trabajo de conciencia que conduce a la liberación interior. La integración en la vida de todos los días

se hace a lo largo del tiempo, si queremos verdaderamente y si estamos dispuestos a practicar y experimentar consciente y sinceramente.

Es posible transformar nuestra energía emocional adquiriendo la maestría o manejo de nuestros sistemas de pensamientos. **Aprender a cambiar de contexto de pensamientos es una parte esencial del trabajo en conciencia**.

Así pues podemos intentar utilizar nuestro poder mental sin temor, porque si lo utilizamos correctamente nos haremos con el control de nuestra vida y, con este control, con la dicha de todas las emociones agradables, el amor, la compasión, la certeza y un gozo de la vida más allá de nuestras esperanzas. Lejos de minimizar nuestro potencial emocional, el control de nuestra mente nos permite gozar plenamente de este potencial en lo que hay de más positivo para nosotros y para los demás.

La estructura de pensamientos que vamos a presentar a partir del capítulo siguiente bajo la forma del contexto de responsabilidad-atracción-creación permite la transformación de la mayor parte de las emociones negativas. Los resultados de apaciguamiento y de liberación interiores, resultados concretos obtenidos por miles de personas de todo el mundo que han deseado fuertemente abrir sus conciencias, hacen que podamos ver en él un nuevo paradigma susceptible de hacer avanzar la conciencia de la humanidad de forma muy positiva.

Segunda parte

EL PARADIGMA DE RESPONSABILIDAD-ATRACCIÓN-CREACIÓN

Cómo curarse de la victimitis

Toda verdad pasa por tres etapas:
primeramente se la ridiculiza,
luego se la discute violentamente,
finalmente, se la acepta como evidente.

Arthur Schopenhauer

6. Definición del paradigma de responsabilidad-atracción-creación

No se podrá presentar este paradigma de una forma lineal, lógica y racional, en el sentido de la lógica ordinaria. Se trata de un concepto que hace uso a la vez de la inteligencia y de la intuición, del rigor mental al mismo tiempo que de una apertura del espíritu hacia dimensiones no habituales. Así pues lo abordaremos de diversas formas y cada uno podrá, a partir de eso, tomar lo que le interese, dejar el resto y hacer su propia síntesis. A veces, ciertas frases o párrafos sólo cobrarán todo su sentido (para algunos) cuando se los relacione con otras frases u otros párrafos algunas páginas más adelante. Esperamos simplemente que esta presentación favorezca el proceso de reflexión de cada uno.

Presentaremos este paradigma del modo más progresivo posible, en tres etapas, y con una profundidad cada vez mayor. Para cada profundización necesitaremos ampliar un poco más nuestros contextos de pensamientos habituales, y cada uno se detendrá donde le parezca oportuno. Cada aspecto suplementario incluirá al precedente, así pues no habrá contradicción y la progresión podrá hacerse suavemente.

Recordemos de nuevo que el término «responsabilidad», utilizado en el conjunto responsabilidad-atracción-creación, no está empleado en el sentido habitual de la palabra. La palabra responsabilidad empleada sola es una palabra vieja cargada de un sentido muy pesado. La definición habitual tiene una connotación de culpabilidad mientras que aquí es todo lo

contrario. Si nos referimos al diccionario, la única parte de la definición de este término que podrá acercarse al nuevo sentido que queremos darle sería la siguiente: «Capacidad de tomar una decisión sin referirse previamente a una autoridad superior.» De hecho, en lo que toca a las dos aproximaciones, daremos al término responsabilidad la significación muy simple de «***Capacidad de elegir libremente nuestra respuesta***». En el transcurso de la tercera propuesta, deberemos redefinir esta capacidad de elegir todavía más ampliamente, en asociación con los términos «atracción» y «creación».

1. *El poder de elegir nuestra acción*

Éste es un primer estado de ánimo, el más simple, el que permite limitar los estragos de la victimitis y al que resumiremos con la frase siguiente:

No es lo que sucede lo que determina nuestra vida,
sino más bien
lo que elegimos hacer con lo que sucede.

Si llegamos a instalar este estado de ánimo con bastante solidez en nuestra conciencia mental, tendremos una buena base para limitar el impacto de las reacciones emocionales propias de la victimitis. De hecho, a partir de esto, cuando un acontecimiento desfavorable se presente en nuestra vida, en lugar de pasar el tiempo y perder nuestras energías quejándonos y censurando a los demás, podemos **elegir** mirar la situación de frente y **obrar** de manera que cambien las cosas. Elegimos conscientemente crear la secuencia de acontecimientos con lo más estimable de nuestros recursos, u obrar con el fin de que los acontecimientos giren a nuestro favor de una forma u otra. Esto se hará no en el sentido de una resistencia a lo que está dado, sino más bien en el sentido de una satisfacción de nuestras necesidades reales. Es aprender a dejarse llevar por el flujo de la vida en lugar de resistir a ella. Esto es todo un arte.

Está muy bien si lo conseguimos directamente. Sin embargo, las situaciones de la vida son con frecuencia de confrontación, y nos harán falta contextos de pensamientos más específicos y más poderosos para poder hacer frente de forma positiva y benéfica. Para facilitar esto, será necesario dar un segundo paso para pasar a la etapa siguiente.

2. *El poder de elegir nuestra respuesta*

Es posible adquirir la maestría de nuestras reacciones interiores frente a lo que se presenta en nuestra vida. En otras palabras, podemos elegir nuestra reacción interior (mental o emocional) frente a diferentes situaciones que se presentan en nuestra vida. Bajo este aspecto, definiremos la responsabilidad como «**la capacidad de *elegir* nuestra respuesta**» (pero esto no es más que un aspecto, porque más adelante veremos un aspecto todavía más amplio). En una situación determinada, elegiremos considerar que no estamos sometidos a esta situación, sino por el contrario que tenemos la posibilidad de elegir nuestra reacción, de elegir nuestra respuesta, en particular nuestra respuesta emocional. Y entonces podemos decir:

No es lo que sucede lo que determina nuestra vida, sino más bien la forma que elegimos de reaccionar interiormente frente a lo que nos sucede.

Cuando estamos afectados de victimitis, pensamos que nuestros estados emocionales son debidos a los comportamientos de los demás o a las circunstancias. Lo que proponemos aquí es cambiar nuestra forma de percibir las situaciones o acontecimientos. Elegimos tomar la responsabilidad completa de lo que pasa en nuestro cuerpo emocional. Si nos sentimos perturbados por la emotividad, es que dejamos nuestro caballo agitarse a causa de las circunstancias exteriores (personas o acontecimientos). Entonces, sólo depende de nosotros

el que aprendamos a conducirlo de forma más firme (no se trata de reprimir, evidentemente, sino de dominar; esto ha sido definido en el capítulo 5). Desgraciadamente no nos han enseñado a hacer esto en la escuela, en cambio, si lo deseamos realmente, es en la escuela de la vida donde podemos hacer nuestro propio aprendizaje.

Especialmente, dejaremos de creernos débiles y vulnerables, a merced del primer abusón que pueda trastornar nuestras emociones. Consideraremos que si tenemos una reacción emocional, cólera por ejemplo, no es porque alguien ha hecho que montáramos en cólera haciendo o diciendo tal o cual cosa. Somos nosotros los que nos encolerizamos con lo que la persona ha hecho o dicho.

Mientras reprochemos a los otros (posición de víctima), de forma que los consideremos como responsables de nuestras reacciones emocionales, la única cosa que podemos hacer es pedirles que cambien para poder sentirnos mejor. Ahora bien, como sabemos, no podemos hacer que los otros cambien. Siempre habrá algún farsante con mucha o poca gracia que intentará provocar nuestro caballo. Entonces o bien lo dejamos hacer lo que quiera sin dirigirlo, y perdemos el control de nuestra vida, o bien aprendemos a dirigirlo con elegancia y armonía, cualesquiera que sean los obstáculos en el camino. Esto se da cuando cesamos de criticar a los demás por nuestra reacciones emocionales y **cuando tomamos la responsabilidad total de nuestro estado interior**.

En ese instante aprendemos a desarrollar la conciencia de nuestra realidad interior y a modificar nuestros sistemas de pensamientos a fin de estar en condiciones de hacer frente a cualquier situación desde la calma, la paz y la apertura.

Se trata ciertamente de una apertura. El hacernos cargo de nuestros estados emocionales nos permite una apertura real hacia los otros, libre y consciente, mientras que el reproche nos pone en un estado de temor y de impotencia que faculta a los demás y a las circunstancias a bambolearnos a los cuatro vientos. Con frecuencia confundimos las reacciones emocionales con la sensibilidad. Ser conmocionado emotivamente por cualquiera o por cualquier cosa no es lo que llamamos la

verdadera sensibilidad, la que implicaría una real apertura a la vida. De hecho eso no es más que una ausencia de mando sobre sí.

Eso no quiere decir que si declaramos que nos hacemos cargo de nuestra vida, obtendremos instantáneamente el control. Nos sucederá también que nos sintamos llevados de un lado a otro, aparentemente a causa de los demás o de las circunstancias. Pero el hecho de saber que esas reacciones nos pertenecen nos permite empezar a hacer un trabajo consciente sobre nuestros mecanismos interiores y obtener paso a paso, una mayor maestría de nuestra vida.

Piero Ferruci, sobre la página 133 de su libro *La Psicosíntesis*, ofrece un excelente ejemplo de este estado de ánimo. Nos cuenta cómo Assagioli, fundador de la Psicosíntesis, hizo frente en 1938 a su encarcelamiento por los fascistas a causa de sus ideas pacifistas, presentando un extracto de las notas que el mismo Assagioli había escrito durante su estancia en la cárcel:

«Me di cuenta que era **libre** de adoptar una actitud entre varias frente a la situación que vivía. Podía acordarle un valor u otro, o servirme de ella de una forma u otra. También podía rebelarme interiormente y maldecir la situación o podía someterme a ella pasiva y vegetativamente. Podía complacerme en el placer morboso de la compasión y representar el papel de mártir, o podía tomar la situación deportivamente y con sentido del humor, considerándola como una experiencia nueva e interesante... Podría hacer de ella una cura de reposo o un período de reflexión intensa, ya fuera sobre cuestiones personales —rever y a evaluar mi vida pasada— o sobre problemas científicos y filosóficos. Podía sacar provecho de la situación para emprender un entrenamiento filosófico personal, o finalmente, podía hacer de ella un retiro espiritual. He tenido la percepción pura y clara que el asunto era cosa enteramente mía, que era **libre de elegir** una o varias de esas actitudes y actividades, que esta elección tendría efectos inevitables que podría prever y de los cuales era plenamente **responsable**. No había ninguna duda en mi espíritu en cuan-

to a ese poder y a esa libertad esenciales y a sus privilegios y responsabilidades inherentes.»

Este estado de ánimo que acabamos de definir, esta forma de percibirnos nosotros mismos como siendo totalmente dueños de nuestros estados interiores y de nuestras elecciones de actividades cualesquiera que sean las circunstancias, es un buen antídoto contra la victimitis. Redefinimos el poder sobre nuestra vida y eso nos llevará a hacer un trabajo de transformación interior (transformación de nuestros contextos de pensamientos) en lugar de querer cambiar a los otros o al mundo.

Sin embargo este estado de ánimo puede ser enriquecido por otro aspecto más amplio del principio de responsabilidad-atracción-creación, al que llamaremos de forma abreviada principio de responsabilidad. Este principio ofrece un medio eficaz de transformación de contexto de pensamientos y puede volver a darnos una confianza absoluta en lo que somos y en lo que llegaremos a ser. Eso es lo que presentaremos ahora, algo que exigirá una reflexión más profunda.

3. *El principio de responsabilidad-atracción-creación*

Deberemos librarnos a un atento examen de conciencia para llegar a constatar que este contexto de pensamientos es el que permite armonizar nuestra vida al máximo, y el que genera consecuencias muy positivas en nuestra manera de experimentar la vida. De conformidad con el principio siguiente: cuanto más paz, poder, armonía y bien en la vida genere un contexto, más se acerca a la realidad, es muy probable que este enfoque sea el que nos dé una visión del mundo más real y más completa. Este propósito incluye evidentemente los dos primeros, no hay ninguna contradicción. Simplemente es una forma mucho más amplia de ver las cosas que finalmente nos dará más libertad y más poder.

Este contexto tiene no sólo el poder de librarnos de la

victimitis (en efecto es el antídoto ideal), además **nos permitirá hacer frente a las situaciones realmente difíciles de la vida** (aquéllas en que podemos sentirnos «víctimas», en el sentido de pruebas reales que hay que afrontar), y esto **de una forma sana y serena**. Incluso permite, en ciertos casos, obtener un provecho incalculable de estas situaciones. Así, cuando hablemos de víctima en este capítulo, nos referiremos tanto a las personas que han vivido o que viven situaciones realmente difíciles, como a las personas afectadas de victimitis. Aquéllas cuyo filtro mental está programado para percibir e interpretar la realidad en función de la posición de víctima permanente, aquellos individuos que se quejan de todo, de todos y de cualquier cosa. Aunque las dos situaciones sean diferentes, el estado de ánimo que presentaremos ahora es el mismo; el que permite guardar paz, serenidad y confianza en la vida.

Ya hemos mencionado lo difícil que es cambiar nuestros contextos de pensamientos, sobre todo los que han sido transmitidos colectivamente desde mucho tiempo atrás. Ésta es la razón, aunque este punto de vista en principio parezca extraño, exagerado o incomprensible, por la que invitamos al lector a una reflexión más profunda sobre el asunto con objeto de descubrir su verdadera riqueza y, de hecho, su alto sentido común. Recordemos que cuando Galileo defendía que la Tierra giraba alrededor del sol, todos encontraban eso absurdo y ridículo. Incluso lo encerraron en la cárcel por esta razón, siendo considerado un individuo peligroso que expresaba ideas extrañas, que podían alterar la quietud de la buena gente. Y sin embargo...

El punto de vista «**responsabilidad-atracción-creación**» consiste en considerar que, no solamente tenemos el poder de elegir nuestras respuestas a lo que se nos presenta en la vida, sino que:

Somos la fuente de todo lo que nos sucede
y de todo lo que se nos presenta en nuestra vida, o

El azar no existe,
somos nosotros quienes atraemos lo que se presenta en nuestro universo
(personas, circunstancias, acontecimientos...)

o más todavía,
Nada puede presentársenos en nuestro universo sin que hayamos dado nuestro permiso,
a nivel consciente (en general 2%), o a nivel inconsciente o supraconsciente (alrededor de 98% para la media de la gente).

Cuando decimos que somos la fuente de todo, queremos decir verdaderamente **de todo**. Especialmente, cuando partimos de ese punto de vista, consideramos que nosotros *(el «nosotros» queda evidentemente por definir)* hemos atraído en nuestra vida a nuestros padres, nuestra condición social, nuestro estado físico al nacer y durante el resto de nuestra vida, nuestro cónyuge, nuestros hijos, nuestro talento y capacidades, las más maravillosas experiencias de nuestra vida así como las más difíciles, tanto las planificadas como las totalmente imprevistas (a nivel consciente), las más hermosas oportunidades así como los más «desgraciados azares»... Todo está perfectamente ordenado siguiendo cierta dinámica que, ciertamente, sobrepasa a nuestra comprensión ordinaria, pero de lo cual se puede tener algún sentido, a pesar de todo. Nada será dejado al azar caprichoso e injusto.

Hemos largado la bomba...

Sí, ¡la Tierra gira alrededor del sol!

Pero, ¿cómo es posible?

Cuando nuestra mente entra en contacto con esta declaración por primera vez, generalmente nos parece absolutamente insoportable, ridícula, desprovista de sentido y que hay que rechazarla inmediatamente sin ningún examen su-

plementario. En efecto, esto pone en cuestión la forma de pensar de la víctima y de la irresponsabilidad que ha sido transmitida, alimentada, mantenida y explotada desde hace siglos en nuestra cultura. La mente inferior se rebela contra esta idea de responsabilidad, que asimila instantáneamente a la de culpabilidad (mientras que en realidad es su antídoto absoluto), y hará todo lo posible para resistirse. Esto no debe sorprendernos. Afortunadamente, hay en cada ser humano un conocimiento innato (aunque sea muy inconsciente) de los verdaderos mecanismos de la vida, un verdadero deseo de conocer, salido de su ser profundo vía la mente superior, una curiosidad que lo empuja a ver un poco más allá de todo lo que ha aprendido en el pasado. Indudablemente nos dirigimos a esta parte más abierta y más consciente de nosotros para neutralizar los mecanismos de la parte inferior. Sin duda alguna, una vez que los automatismos de ésta están sobrepasados por una comprensión a la vez rigurosa e intuitiva del principio en cuestión, no habrá ya ninguna dificultad de integración. En realidad, descubrimos con el uso que **este principio está en armonía con nuestra naturaleza profunda y que personal y colectivamente, podemos beneficiarnos de él y no perder nada adoptándolo**.

Es cierto que tenemos necesidad de comprender. De ahí que vamos a esforzarnos ahora para poner en claro la cuestión y para que ese punto de vista, que en un principio parecía quizá completamente descabellado, resulte interesante en una perspectiva más amplia. Notemos que este concepto no es nuevo. Es conocido por los maestros de la sabiduría y los intuitivos desde que el mundo es mundo. Desde hace tiempo, todos los verdaderos maestros de la sabiduría conocen y enseñan el hecho de que nosotros somos la fuente de nuestra experiencia, quizá bajo formas diversas, pero con la certeza de que el principio subyacente ha permanecido siempre presente. Y ha empezado a emerger en la conciencia del público en general bajo la forma de «pensamiento creador» (aquí ampliaremos mucho esta aproximación, pero efectivamente está incluido en el principio de responsabilidad), que ahora emerge cada día más bajo la forma directa del principio de responsabilidad.

Observamos así que las enseñanzas más interesantes que han emergido sobre el planeta en este fin de siglo XX, incluyen este concepto de forma más o menos elaborada, aunque sin embargo sin explicitar. (Pat Rodegast, Ram Dass, Anne y Daniel Meurois-Givaudan, Sanaya Roman, Barbara Ann Brennan, Eva Pierrakos, por no citar más que algunos). Parece ser que la conciencia humana está bien dispuesta a comenzar una integración de este concepto tanto a nivel personal como colectivo.

Existen dos maneras de abordar este paradigma, es decir, dos formas de percibir la realidad: la *intuición directa* y la *comprensión intelectual*.

Para algunos, el principio de responsabilidad-atracción-creación parecerá «intuitivamente» evidente. Las explicaciones detalladas no serán otra cosa que la confirmación de una percepción intuitiva ya claramente presente en sus espíritus.

Para otros, al contrario, no habrá ninguna evidencia en estas propuestas. Será necesario pasar por la reflexión que conduce a una comprensión mental, para aceptar el fundamento de tal punto de vista. Esta apertura mental podrá eventualmente abrir la puerta de la intuición que vendrá a confirmar y ampliar la percepción lógica.

Querer comprender es perfectamente saludable. Las verdades intuitivas, que recurren a una cualidad superior de la inteligencia, pueden y deben finalmente ser comprendidas por la mente racional, o si no son totalmente comprendidas, al menos aceptables. Es una manera de refinar nuestra substancia mental y de funcionar a un nivel de inteligencia y de comprensión cada vez más elevado.

Así pues no se trata aquí de creencias. O bien el concepto de responsabilidad hace resonar en tu interior, lector, una percepción ya presente intuitivamente o, después de reflexionar, utilizando el sentido común, el discernimiento y la apertura de espíritu, este punto de vista te parece válido. Y eso está muy bien.

O bien después de todos esos exámenes, pero solamente después de ellos, el concepto no te parece válido y entonces

es muy razonable para ti rechazarlo. Y eso también está francamente bien.

Para funcionar a partir del concepto definido por el paradigma de responsabilidad-atracción-creación, no hay que «creer» en él. Basta con tener una percepción personal ya sea por la intuición, ya sea por la inteligencia o el sentido común, que nos permita percibir, **según nuestro propio discernimiento y nuestra experiencia**, el grado de interés de este concepto y así tener **la posibilidad de hacer una elección consciente a propósito de la forma que queremos percibir la vida**. Porque, de una manera u otra, debemos colocarnos en algún contexto para abordar las experiencias de la vida. Si, después de una reflexión y un examen, el contexto de responsabilidad nos parece aportar mejores resultados en la vida que otros contextos que hubiéramos asimilado en el pasado (con frecuencia sin darnos cuenta, incluso el de la víctima), entonces tendremos la posibilidad, si queremos, de funcionar a partir de este nuevo contexto y de experimentar personalmente sus efectos. Como para todo contexto de pensamientos, ésta es una elección personal.

Antes de librarnos a un examen más detallado de este nuevo paradigma, observaremos que hay ***dos formas de evaluar el interés de un contexto de pensamiento***:

La primera, la más simple y la más práctica, es observar los resultados que esta forma de pensar genera en nuestra vida. Si este contexto genera más felicidad y bienestar en nuestra vida que los que tenemos costumbre de utilizar, entonces, en la práctica, podemos utilizarlo (salvo si nos interesa continuar sufriendo; en este caso elegiremos un contexto que nos mantenga en el sufrimiento, tenemos derecho por supuesto, pero, al menos lo haremos conscientemente). En lo que concierne a los resultados producidos por la utilización del principio de responsabilidad-atracción-creación, hemos podido observarlos en el transcurso de los últimos doce años de actividades profesionales a partir de miles de experiencias vividas. Presentaremos esas observaciones a lo largo de los capítulos 10 y 11, y si el lector lo desea, puede pasar directamente a ellos. Eso sería, en cierto sentido, suficiente a nivel

práctico para permitirnos hacer una elección de contexto observando sus consecuencias en la vida cotidiana.

El segundo método para evaluar el interés de una forma de pensar será quizá más satisfactorio para algunos y podrá ser también una manera interesante de profundizar la primera. Éste consiste en transformar este contexto en algo aceptable a nuestra mente a partir de una reflexión sobre ciertos principios de la sabiduría universal, y las consecuencias que se desprenden de esos principios. Este método lo presentaremos en los capítulos 7 al 9.

Así pues, para facilitar esta comprensión ejercitando nuestro discernimiento, vamos a aclarar este concepto lo mejor posible a lo largo de los capítulos siguientes.

Para ello vamos a intentar responder a dos preguntas:

1) ¿**Debido a qué** razón somos nosotros los que atraemos todo lo que nos sucede en la vida? ¿Cuál será el sentido de esta ley de atracción-creación?

2) ¿**Cómo** se lleva a cabo este proceso de atracción-creación? ¿Según qué principios y según qué leyes?

El azar
es el camino que Dios toma
cuando quiere viajar
de incógnito.

Albert Einstein

7. La dinámica de evolución del ser humano

¿Por qué somos nosotros los que engendramos el contenido de nuestra vida?

Es muy importante —a la vez que posible— comprender por lo menos parcialmente, lo que supone el proceso de responsabilidad-atracción-creación que acabamos de definir en el capítulo precedente. Efectivamente existe una dinámica específica que dirige el mecanismo de la evolución del ser humano, de forma precisa y con un fin muy determinado. Después de definir esta dinámica dentro de los límites de nuestras posibilidades, será bastante más fácil comprender por qué atraemos ciertos acontecimientos, personas o circunstancias a nuestra vida.

Para esclarecer este aspecto de la cuestión, podría ser de mucha utilidad contestar en primer lugar a otra pregunta: PERO, ¿QUÉ HACEMOS AQUÍ EN ESTE PLANETA?

1. *El proceso de involución y de evolución de la humanidad*

Para comprender el concepto de responsabilidad de la manera más clara posible, será muy útil recordar lo que entendemos por «el proceso evolutivo de la humanidad». Todas las filosofías y doctrinas espirituales del mundo están de acuer-

do al describir al género humano como en proceso de evolución, de transformación, de cambio (muchos otros nombres se han dado: redención, purificación, iluminación, etc.).

Las enseñanzas esotéricas mejor fundadas, venidas de todas las tradiciones, nos dicen que desde hace millones de años, la humanidad comenzó un gran viaje que llamamos proceso de involución, seguido de un proceso de evolución.

Al principio de ese gran proceso, la conciencia «divina» se escindió en una multitud de parcelas, luego, durante un largo período de involución, se fusionó con la materia, bajando la frecuencia vibratoria a fin de dotarse de unos instrumentos de manifestación, unos «cuerpos» para experimentar cada nivel. De esta forma se confundió con la materia, al identificarse cada vez más con ella.

Esta conciencia divina, que es la esencia de lo que somos, ha terminado su movimiento involutivo y empieza ahora un proceso de evolución. En ciertas tradiciones, lo han llamado «el camino de vuelta». Nos encontramos en el momento en que, al haber descendido al máximo de materialidad prevista, la conciencia divina se ha dotado, por este mismo proceso, de un instrumento de manifestación apropiado incluso en el mundo físico (conjunto de vehículos: físico, emocional y mental). Actualmente poseemos una personalidad relativamente bien estructurada, capaz de voluntad. La próxima etapa, o el próximo movimiento, que ya hemos comenzado un poco, es un trabajo «de ascensión», un trabajo de vuelta hacia la conciencia de nuestra divinidad, un proceso de vuelta hacia la luz, hacia la unidad, un encuentro con nuestra propia naturaleza, un reconocimiento de nuestro profundo ser real; podemos utilizar el vocabulario que queramos o que más nos convenga.

El sentido de ese gran viaje es, por una parte, divinizar la materia, y por otra unir la auto-conciencia con la conciencia divina que teníamos al principio y que debimos perder momentáneamente. Así pues salimos, hace millones de años, con un plan bien definido, y este plan se desarrolla etapa tras etapa.

De suerte que hubo un tiempo, en el curso del proceso de involución, en el que experimentar la separatividad no era en

modo alguno una «falta». Al contrario, era algo excelente, puesto que eso iba, en aquel instante, en el sentido del plan. Olvidar la conciencia divina entraba en el orden de las cosas, así como olvidar nuestro sentido de la unidad con los demás y con el Universo. Estaba bien que experimentásemos nuestro ser cada vez más como en un estado separado; era absolutamente necesario. Y no por ello hemos actuado incorrectamente. Estaba previsto en el desarrollo de todos los sucesos. Sólo la mente inferior, presa de la dualidad, ha introducido la noción del bien y del mal y ha corrompido los espíritus durante mucho tiempo. Pero eso también era lo adecuado. Tranquilicémonos, nunca hubo «pecado», ni «caída» que no debiera haber ocurrido. Todo sucedió según el Plan. Y si hemos «pecado», según dicen, y hemos olvidado quienes éramos, experimentado la separación —podemos expresar esto bajo la forma que queramos (fraseología cristiana o de la «nueva era»)— simplemente es porque hemos logrado cumplir perfectamente nuestro proceso de involución, en particular el proceso de adquisición de una mente inferior. Ahora nos toca tener éxito en nuestro proceso de evolución, que es un proceso de iluminación de todos los cuerpos. Sólo en este sentido «divinizaremos» la materia. Así, lo que está «bien» ahora, es decir lo que se conforma con el sentido general del Plan, es que trabajemos para volver a encontrar nuestra conciencia divina. Lo que estaba «bien» hace millones de años (si podemos expresarnos de esa forma), era perderla. Todo es cuestión de perspectiva.

El trabajo que debemos hacer ahora —o el juego a jugar—, después de haber bajado hasta los tres mundos inferiores y de habernos vestido de cuerpos hechos de la materia de estos mundos, es ***elegir libremente*** elevar de nuevo nuestra conciencia, llevando con nosotros una experiencia única de la materia al haber adquirido, en el curso de este gran viaje, lo que llamamos la auto-conciencia por la individualización. Se trata de una elección totalmente libre, porque en el transcurso de este gran viaje se nos ha dado también **el poder de elegir** nuestro camino de vuelta y la forma en que queramos experimentarlo.

Esto también puede expresarse diciendo que estamos trabajando sobre nuestra personalidad y sobre la conciencia que habita nuestra personalidad, para hacerla cada vez más receptiva a la voluntad de nuestro Ello (vehículo de la conciencia superior) a fin de que éste pueda poseer el instrumento más adecuado posible para así manifestar todas las cualidades en la vida física (amor, sabiduría, potencia, armonía, etc.) a las que podemos calificar de «divinas». El trabajo —o el juego—, es adquirir el control del vehículo de manifestación (física, emocional y mental), y armonizar la voluntad de ese vehículo con la voluntad del Ello. La conciencia se ha identificado durante largo tiempo al vehículo a fin de asegurar su construcción. Es entonces cuando hay que hacer un trabajo de desidentificación con el objetivo de llevar la conciencia de nuestra personalidad a nivel de la del Ello. Se trata pues de hacer un trabajo de adaptación de este vehículo a nuestra conciencia superior, para que nuestro Ello puede expresarse total y libremente en la vida concreta.

Así pues consideramos que actualmente estamos en este planeta para evolucionar (avanzar), o, como se ha dicho a veces, —pero a menudo mal interpretado—, para traer el reino de Dios sobre la Tierra. Traer el reino de Dios sobre la Tierra, no es instaurar la autoridad de una religión cualquiera, sea la que sea. Es llegar a hacer que cada ser humano se manifieste concretamente al máximo de sus posibilidades sin barreras interiores, es decir manifieste su esencia divina en sus pensamientos, sus palabras y sus acciones con todas sus cualidades afectivas y espirituales. Eso será efectivamente el paraíso terrenal, nacido naturalmente de la calidad de nuestra manifestación concreta. Con toda evidencia ahora no podemos describir esta manifestación más que en términos de libertad, de poder, de amor, de luz, etc., porque eso se dará al nivel vibratorio de la esencia divina y no al nivel de la personalidad. Suponemos que eso tomará algunos millones de años. Pero de momento ya hemos recorrido un buen trecho...

Considerando esto, resulta evidente que este Plan, o este trabajo, no puede realizarse en una sola vida física y ello nos

lleva a evocar la posibilidad de una serie de vidas en lugar de una sola, a fin de poder hacer nuestro aprendizaje.

El reconocimiento de esta posibilidad de varias vidas para tener la dicha de evolucionar no es absolutamente indispensable para funcionar desde el punto de vista del principio de responsabilidad, pero eso permite comprender mucho más fácil y profundamente su sentido y su valor. Cuanto mejor comprendamos las bases de un principio, más fácilmente lo integraremos en nuestra vida.

Elegiremos entonces considerar, por el momento, que el ser humano no dispone solamente de una vida para evolucionar, sino de toda una serie de vidas y de experiencias sucesivas. Este principio, el de la reencarnación, resulta cada vez más evidente en cuanto que la conciencia se abre a realidades más amplias. De hecho, el principio es en sí, una ampliación del contexto de pensamientos que emerge naturalmente en la conciencia colectiva occidental, y se lo presenta a menudo de forma simplista y deformada. No estará mal mostrarlo en una perspectiva más justa. Pero no hablaremos más de este asunto porque no es el propósito de este libro. En cambio, utilizaremos este enfoque, porque por una parte, es evidente ya para muchas personas, y por la otra, es un modelo mucho más satisfactorio que el modelo corriente de una sola vida, desde el punto de vista riguroso de la lógica como desde el punto de vista intuitivo y espiritual, y por ello difícilmente podemos prescindir de él.

Si este principio no te es familiar, amigo lector, pero sin embargo tienes ansias y curiosidad de descubrirlo, existen ahora muchos libros y muy buenos sobre el asunto que no se puede pasar por alto ni ignorar en este fin de siglo XX (un clásico: Gina Germinara, *Múltiples moradas*, Ed. Edaf).

Por el momento, aunque no estés familiarizado con este principio, siempre puedes considerarlo como una hipótesis de trabajo, que deberá verificarse después, y que será comprobada por las consecuencias que acarrea. Éste es el modo de funcionar en los trabajos actuales de investigación científica.

Podríamos comparar nuestro Ello con una maravillosa bailarina de ballet que desea explorar las profundidades sub-

marinas por mero placer y por la dicha de descubrirlas. Empezará por ponerse una escafandra antes de echarse al agua. Seguramente no podría hacer su mejor representación en el fondo del mar y esto lo sabe ella. Sin embargo, la escafandra, tan rígida y poco confortable como es, le permitirá explorar un mundo completamente nuevo. La limitación voluntaria de sus movimientos le permite realizar otras experiencias. De forma semejante, el Ello está limitado por su encarnación física (la escafandra), pero este límite le permite explorar los tres mundos inferiores, entre los cuales se encuentra el de la materia, cosa que no podría hacer de otro modo. A cada inmersión, nuestra bailarina aprende a manipular su escafandra cada vez con más habilidad y a transformarla incluso en su naturaleza. Al principio se trataba de una escafandra muy pesada, rígida y molesta, que le condicionaba casi todos sus movimientos. Poco a poco, nuestra bailarina cambia la escafandra por un traje de buceo mucho más flexible que le permite mucha más libertad cada vez que baja al fondo del mar (cada vez que nos encarnamos).

En el transcurso de los siglos de evolución humana, el objetivo del Plan, que también es el de nuestro propio Ello, es pues, como hemos mencionado antes, dotarnos de un vehículo de manifestación cada vez más adecuado que nos permita manifestar nuestra voluntad en el mundo físico. Desde el principio de nuestro proceso de involución y luego de evolución, el objetivo es el mismo. **Este objetivo se alcanza progresivamente por un aprendizaje lento pero seguro a través de la larga peregrinación de las vidas sucesivas**.

Desde este punto de vista, **nuestra vida, nuestras vidas, y nuestra evolución, en lugar de estar sometidas al azar, están dirigidas por el Plan de evolución general de la humanidad**. Nuestro Ello, al conocer el Plan, y al representarnos como una individualidad, obra en concordancia con este Plan. Por eso **supervisa las condiciones de nuestras vidas a fin de que éstas nos permitan hacer el aprendizaje deseado**. Es así como vamos a encarar el principio de responsabilidad-atracción-creación.

2. *El principio de responsabilidad-atracción-creación, agente de realización del Plan de evolución*

En lo que concierne a nuestro trabajo como seres humanos de este fin de siglo XX, es decir al trabajo de aprendizaje del dominio de la personalidad, una de las leyes que preside la realización del Plan es la ley que hemos presentado previamente, la ley de la responsabilidad-atracción-creación, a saber:

Todo lo que se nos presenta en la vida lo atraemos por darse las condiciones *apropiadas para evolucionar*;

es decir, para aprender a integrar cada vez más la energía del Ello en los tres mundos inferiores y así experimentar la esencia de nuestra verdadera naturaleza justamente en esos tres mundos.

En este enunciado, el «nosotros» no está bien definido. Porque en nuestra conciencia ordinaria en general no tenemos la impresión, ni el mínimo recuerdo, de haber elegido o atraído conscientemente cualquier cosa. Este «nosotros» que elige, o que atrae, es esencialmente nuestro Ello. Si fuésemos conscientes de nuestro Ello, podríamos percibir el hilo de los acontecimientos de nuestras vidas como la coherencia perfecta con nuestro Plan de evolución. Entonces, a este nivel, tenemos **el poder de elegir**.

Pero también tenemos el poder de elegir a nivel de la personalidad. Porque en éste siempre podemos elegir lo que hemos decidido hacer con las circunstancias de nuestra vida. Y en función de esas elecciones, nuestro Ello atraerá otras circunstancias. Nada está decidido de antemano. Sin embargo todo se decide, minuto a minuto, en función del proceso de aprendizaje. Ésta es la línea maestra sobre la cual se basa el Ello para atraer, y así proponer a nuestra personalidad, las circunstancias apropiadas, en función de la elección que de antemano ha hecho la personalidad.

Durante el proceso evolutivo, a medida que nuestra conciencia se identifica con nuestro Ello y que la personalidad

resulta cada vez más receptiva a la voluntad del Ello, las dos voluntades, la del Ello y la de la personalidad, se funden en una. De creadores inconscientes a nivel de la personalidad, nos volvemos cada vez más creadores conscientes de las circunstancias de aprendizaje.

Nuestras vidas se construyen con el fin de realizar nuestro aprendizaje.

A nivel del Ello no queremos malgastar nuestras energías, porque el universo espiritual está sometido a una ley de economía de energía. Si elegimos revestir una vez más un cuerpo físico, no es por azar ni por nada; es simplemente porque hemos decidido a nivel del Ello que era el momento oportuno para nosotros de trabajar en completar nuestro vehículo de manifestación y de integrar un poco más nuestra divinidad en ese vehículo. En cada vida, estamos en proceso de evolución, de aprendizaje, de construcción, de rodaje, de refinamiento, de armonización y de integración de las diferentes partes de nuestro vehículo. Para que este aprendizaje sea posible, y ***adaptado a nuestras posibilidades*** y al paso siguiente que debemos efectuar, vamos, por intermedio de nuestro Ello y en el espacio de cada una de nuestras vidas, a atraernos las circunstancias, los acontecimientos y las personas específicas que nos permitirán las experiencias apropiadas en nuestro aprendizaje.

Lo que queremos experimentar en nuestras vidas o más bien lo que, a nivel de nuestro Ello, nos interesa experimentar en nuestras vidas, son todas las situaciones que nos son necesarias para aprender y desarrollar cualidades a todos los niveles del ser. Las circunstancias de nuestras vidas son así cuidadosamente elegidas, a nivel del Ello por lo menos, a fin de permitir un aprendizaje adecuado.

A nivel de la personalidad (excepto si está alineada con el Ello) lo que deseamos en general es la mayor seguridad, confort, poder y dicha posibles, y esto inmediatamente[1]. Nues-

1. El libro *Manuel pour une conscience supérieure* de Ken Keyes, publicado en Éditions Universelles du Verseau, describe muy bien este funcionamiento con mucho más detalle cuando presenta los tres centros inferiores de conciencia dirigidos por la personalidad y no utilizados por el Ello.

tro Ello nos dejará vivir estos valores a fin de experimentar los límites de nuestra personalidad pero no como fin último de nuestra existencia. Es por eso que captamos los acontecimientos a partir de dos fuentes: por una parte, en función de la voluntad consciente o inconsciente de nuestra personalidad, y por otra, sobre todo, por los acontecimientos mayores, a partir de la voluntad de nuestro Ello, jefe de orquesta del conjunto de nuestro proceso evolutivo. Este doble origen será aclarado con más detalle en el capítulo siguiente. Todo está siempre bajo el control del Ello.

Lo que se presenta en nuestra vida está pues determinado por nuestro proceso evolutivo al cual nuestro Ello colabora consciente y alegremente. La escenografía de cada una de nuestras vidas está formalizada por nuestro Ello, así pues en última instancia por nosotros, en función de lo que debemos experimentar para evolucionar. Nuestra personalidad puede actuar y experimentar ***libremente*** en función del material teatral que se le ofrece. Porque, como hemos mencionado más arriba, todo está no programado de antemano, puesto que el porvenir se crea dependiendo de las elecciones que hagamos en cada momento. En este sentido tenemos **el poder de elegir**, el poder de elegir la velocidad a la cual queremos evolucionar mejor.

Para ilustrar simplemente el propósito de este capítulo, presentaremos aquí la historia de Juanita, historia vivida por una de las participantes en nuestros seminarios.

Juanita era una joven a quien todo le sonreía en la vida. Bella, y felizmente casada con un joven encantador que le proporcionaba afecto así como una posición social confortable, para ella todo iba sobre ruedas.

En efecto todo iba bien hasta que un día dio a luz a su primer hijo; ya que se comprobó que este niño era anormal, mental y físicamente. Fue un golpe terrible, como un trueno en el cielo sereno de esa vida tan hermosa. Durante algún tiempo, Juanita se sintió víctima de un azar injusto: ¿por qué me sucede esto a mí? ¿Por qué no podía haber tenido un hijo normal como sus amigas? Y empezó a deprimirse.

Un día algo se despertó en ella, algo muy profundo. Comprendió que debía haber una razón para la presencia de este hijo en su vida; quizá no lo sabría nunca, pero eso no tenía la menor importancia. Decidió cesar de quejarse y eligió ocuparse de ese niño. Y día tras día, floreció en su corazón el amor incondicional y el don de sí. Su vida empezó a cambiar. Salió por completo de su depresión, se convirtió en una mujer más bella y radiante todavía. Y algunos años más tarde, nos confió que había comprendido por qué había llegado ese hijo en ese estado.

Nos dijo que antes de la llegada del hijo, su vida parecía satisfactoria desde el exterior, pero algo le faltaba sin saber exactamente qué era. Su vida era superficial y fácil, pero nunca había aprendido a amar de verdad. La venida de ese hijo le permitió descubrir la riqueza de los reinos interiores, la dicha y la libertad del amor incondicional realmente experimentado y vivido, algo que hubiera dejado definitivamente de lado si la vida habría continuado dándoselo todo con facilidad. Gracias a esa situación cobró conciencia que había atraído ese niño en su universo para aprender la gran lección del amor. Tuvo suficiente conciencia para despertarse a tiempo y para no dejar pasar la ocasión que su Ello (en realidad ella misma) le ofrecía.

Juanita podía haber permanecido toda su vida deprimida, sumergida en el estado de ánimo de víctima, al sentirse injustamente escogida por la suerte. Podía también alimentar día a día cada vez más cólera, resentimiento, agresividad y frustración. Podía haber arruinado su vida y la de su familia, y si en aquel momento no hubiera aprendido la lección ésta se le habría presentado de nuevo, quizá bajo otra forma, y habría debido afrontarla una vez más en circunstancias posiblemente diferentes vistas desde afuera pero en esencia semejantes. Y esto hubiera podido presentársele en esta vida o en la próxima. **La lección no vuelve a presentarse cuando ya se la ha aprendido**, como en la escuela... **Vuelve a aparecer sólo cuando estamos dispuestos a aprenderla**, como en la escuela... Estamos en la escuela de la vida, siempre con el mis-

mo objetivo: avanzar en conciencia, en sabiduría y en amor, aprender a conocer las grandes leyes del Universo, a fin de crear un mundo a imagen de nuestro Ello, un mundo de paz, de dicha y de abundancia para todos en este planeta.

En este ejemplo, Juanita ha sido capaz de concientizar la (o una) razón de ser del acontecimiento que se le ha presentado en la vida, y de comprender (al menos en parte), en su conciencia ordinaria, el tipo de aprendizaje propuesto. Sin embargo no es necesario conocer todos los «porqués» de lo que se presenta en nuestras vidas para integrarlo en el aprendizaje. Esos «porqués» se sitúan, en efecto, la mayor parte de las veces en dimensiones superiores de la conciencia, inaccesibles a la conciencia ordinaria, en general limitada por la lógica racional de la mente lineal. Esto no menoscaba en nada la utilidad y la fuerza del principio. Este punto será desarrollado en el capítulo 10.

La vida (hecha de vidas sucesivas) no es más que una gran escuela, con clases, niveles, exámenes y pruebas; ¡e incluso con vacaciones! En ciertas vidas se aprende con intensidad, las cosas se mueven, los acontecimientos se precipitan, estamos sometidos a pruebas continuamente. Durante otras vidas, hay más tranquilidad, descansamos, integramos...

En cambio, aunque esta imagen sea válida, es evidente que el aprendizaje «cósmico», al cual estamos sometidos de vida en vida es infinitamente más complejo que el aprendizaje que podemos hacer en la escuela. En efecto, no estamos sometidos a un aprendizaje en el nivel mental o intelectual, sino un aprendizaje global que se dirige a la totalidad del ser. Así pues se realiza de una manera sintética, que sobrepasa ampliamente el conocimiento o la mecánica racional intelectual. **Es una integración cada vez más profunda, (a todos los niveles del ser), de la realidad de nuestra propia divinidad**, tanto que es muy difícil dar una definición. Se da por encima de nuestras nociones del bien y del mal, y de toda noción de dualidad. No obstante podemos tener un «sentido» innato, o bien haber tenido una experiencia interior de la complejidad luminosamente simple de la realidad del Ello.

Entonces, esta integración se hace de manera global y

paso a paso desde el punto de vista de la personalidad. Unas personas nacen, por ejemplo, con determinada cualidad de integridad, o de compasión o de creatividad o de conciencia superior, independientemente de las circunstancias familiares (sabemos bien que dos hermanos o hermanas, educados en el mismo contexto familiar, pueden ser diferentes). Esas personas han trabajado esas cualidades, que representan cierta manifestación del Ello, en experiencias pasadas, y esas cualidades están ahora integradas en todas las zonas del ser; a nivel consciente, inconsciente o supraconsciente. Decimos que es «natural» para ellos. Vuelven ahora para responder al desafío de otros obstáculos, pero siempre llevando consigo lo que han cosechado en el pasado. Nunca se vuelve atrás en la evolución. Como decía uno de nuestros maestros: «Una uva madura nunca se vuelve verde.» Sin embargo, esta integración no proviene de una acumulación de experiencias en el decurso del tiempo, porque eso sería todavía un proceso lineal. Podríamos decir que es como la maduración que se realiza a partir de la acción de las energías de la vida, como la del sol que hace madurar las uvas. También, cuando hablemos más adelante de aprendizaje o de evolución, lo entenderemos en el sentido amplio de integración de las cualidades y, más globalmente aún, de integración de la conciencia del Ello.

A menudo nos han dicho que lo importante es vivir esta vida plenamente y no preocuparse del pasado o del porvenir. Esto es perfectamente verdad en cierto sentido. Cuando estoy en el colegio en segundo año, lo importante es que estudie lo que tengo que estudiar en ese preciso momento; el programa de segundo año. Sería inútil, e incluso perjudicial e imposible para mí, querer estar en quinto año, e inútil volver a pasar los exámenes de primer año que ya he aprobado. Lo importante es integrar la lección que la vida nos propone aquí y ahora, estar presentes en nuestra vida aquí y ahora, y conducirla de la manera más consciente y más armoniosa con nuestros recursos del momento. **El trabajo hay que hacerlo aquí y ahora, exactamente allí donde nos encontramos, exactamente en las condiciones en las que estamos**. En efecto, esas condiciones son precisamente las que han sido

elegidas por nuestra conciencia superior a fin de dar el máximo de oportunidades de evolución a nuestra personalidad.

Sin embargo, por una parte, allí donde nos encontramos ahora depende de donde nos hemos encontrado en el pasado; y, por otra parte, **es bueno darse cuenta que debe hacerse un trabajo de aprendizaje**. Porque si no lo hacemos de buena gana, voluntaria y conscientemente, la vida puede encargarse de hacérnoslo hacer «a pesar nuestro», es decir por los medios que no habremos, por necesidad, elegido conscientemente a nivel de la personalidad. Pero esos medios serán siempre definidos por nuestro Ello. De hecho, es por eso que cuando momentáneamente nos identificamos en conciencia (momento que puede durar algunos siglos) con nuestro ego y con nuestra mente pre-programada por el pasado, nos quejamos durante el trabajo. Porque nuestro Ello, fundamentalmente nosotros mismos, está totalmente de acuerdo. En realidad es a este nivel cuando determinamos el programa, en función de la buena o mala voluntad del ego, o, podríamos decir también, en función del mayor o menor grado de receptividad del vehículo mental-emocional y físico.

Puede suceder que mencionemos la voluntad del Ello y la del ego, creando así una dualidad aparente. Nuestro vocabulario nos obliga a este género de limitaciones. Para evitar esta confusión, debemos darnos cuenta que lo que somos en conciencia depende del aspecto con el que nos identificamos en conciencia. Si yo me identifico con mi personalidad, mi voluntad resulta ser la voluntad de mi personalidad, o sea esencialmente la de mi mente inferior. Si me identifico en conciencia con mi Ello, mi voluntad llega a ser la de mi Ello. De hecho, yo puedo ser lo que quiera; puedo experimentar la conciencia en todos los niveles (existen niveles por encima del nivel del Ello, pero para nuestro propósito, no es útil desarrollar esta consideración). Nuestra conciencia puede desempeñar toda una gama de estados vibratorios. Al final de este proceso particular de evolución, todas estas voluntades serán una y entonces posiblemente elija jugar a otro juego.

En este sentido, la voluntad eterna de nuestro Ello incluye la voluntad efímera de nuestra personalidad. La contradicción

entre las dos no es más que aparente y temporal, inducida momentáneamente por el proceso de evolución. Dependiendo de la zona con la que identifico mi conciencia, experimento la vida de forma limitada y penosa o de manera libre y armoniosa. Todo trabajo de evolución, incluso el trabajo de cambio de contexto de pensamientos, puede percibirse como el viaje de la conciencia a través de diferentes dimensiones. Pero este viaje tiene una meta, y las condiciones son supervisadas permanentemente por nuestro Ello.

Podemos responder con conciencia y responsabilidad a las situaciones que nuestra conciencia superior eligió para nosotros, utilizando todas las circunstancias para aprender más sobre nosotros y sobre la vida, para desarrollarnos y avanzar, armonizándonos así con la voluntad de nuestro Ello. O bien como víctima, cuando la vida no es como quisiéramos que sea, podemos elegir resistirla, quejarnos, censurar el mundo entero, identificando así nuestra conciencia con la mecánica de nuestra mente inferior y perdiendo la ocasión que se nos presenta para evolucionar y ampliar nuestra conciencia.

A nivel del Ello, proponemos las lecciones, pero es nuestra conciencia, cuando se encuentra dominada por la personalidad, la que determina la velocidad con la que queremos aprender. Es la misma conciencia la que se experimenta a sí misma de una forma diferente. Si, mientras nuestra conciencia se identifica con la personalidad, rechazamos una lección en un momento dado, ésta se nos presentará una y otra vez de acuerdo a la voluntad de nuestro Ello, que existe en un espacio fuera del tiempo. A este nivel, no tenemos prisa, puesto que evolucionando en un espacio multidimensional, el tiempo es un factor mucho menos fundamental que cuando nos hemos encarnado, y nos vemos atrapados en el mundo de los fenómenos, limitado a las dimensiones de espacio-tiempo. En el nivel de la personalidad, el tiempo resulta una «realidad» porque ésos son los límites que hemos elegido en nuestro campo de experiencias, en tanto que conciencia encarnada en un cuerpo físico. Ése es el juego que hemos elegido jugar.

Es un honor y un privilegio para nosotros, como seres

humanos, tener la posibilidad de ser totalmente creadores y responsables de nuestras vidas. Tenemos el poder de elegir nuestras condiciones de evolución (conciencia del Ello) y el poder de elegir nuestra respuesta a esas condiciones (conciencia de la personalidad). Hemos necesitado mucho tiempo para estar en condiciones de hacer esto de forma individualizada. Otros reinos de la naturaleza no han accedido todavía a esta posibilidad. Al reconocerlo, aceleramos nuestro proceso evolutivo y nos acercamos cada vez más a la paz, a la luz y a la libertad.

8. El proceso de atracción de los acontecimientos

1. *Capacidad creadora de la mente*

Los Maestros de la sabiduría nos dicen que el ser humano pone todo de manifiesto a partir de la actividad de la substancia mental. El proceso de creación a partir de la mente es un proceso extremadamente complejo. Las reglas precisas y el conocimiento completo de las leyes de la manifestación sólo son accesibles para aquellos que están suficientemente avanzados en conciencia, en el conocimiento de los mundos sutiles y en sabiduría.[1] Esto está muy bien así, y limita el poder de creación consciente del ser humano en función de su nivel de conciencia, evitando así muchas tonterías, por no decir catástrofes. Ya nos creamos suficientes problemas de momento con nuestro limitado poder.

Esta capacidad de atracción o de creación de la mente tan compleja como es en su conjunto, no nos es empero totalmente ajena. De hecho, gracias a las técnicas de pensamiento creador, de visualización, y gracias a sus resultados cada vez más experimentados y probados en el campo de la educación, de los deportes, de la salud, de la prosperidad y del bienestar en general, está comprobado ahora que tenemos la capacidad de atraer, con el pensamiento, ciertas condiciones en nuestra

1. La obra de Alice A. Bailey, *Tratado sobre la magia blanca*, Ed. Sirio, da una idea de esta complicación y del trabajo a efectuar sobre la propia conciencia para llegar a dominar un poco el conjunto de esas leyes.

vida. No es más que una forma limitada, aunque muy interesante, de utilizar voluntaria y conscientemente el poder de atracción y de creación que posee el sistema mental.

No se trata aquí de profundizar este asunto aunque sea muy interesante. Cuando la conciencia general sea más receptiva y cuando seamos capaces de dar una descripción científica de los procesos cualificados actualmente de «esotéricos», entonces será más fácil explicar en detalle todos esos mecanismos de atracción. No obstante, las experiencias actuales realizadas sobre este asunto, enlazaron las enseñanzas que nos han transmitido las diversas tradiciones desde hace miles de años sobre los mecanismos de la conciencia, y nos dan una idea global y suficiente del proceso. Esto nos incita a experimentar y nos permite observar los resultados concretos y positivos producidos en relación a nuestra vida cotidiana. La ciencia, que actualmente es la forma oficial de percibir las cosas, no ha definido todavía la naturaleza de la electricidad. Esto no nos impide servirnos de ella, y de una forma muy eficaz, por cierto. Hemos observado sus efectos y los utilizamos. De la misma manera, habiendo observado los efectos del poder creador de la mente, podremos aprender a reconocerlo y a utilizarlo.

Admitiremos que poseemos una estructura mental cuya función es la de crear, atraer, poner de manifiesto físicamente ciertas cosas, ciertos acontecimientos, ciertas condiciones, habiendo sido esta hipótesis ya parcialmente puesta en práctica y verificada en la actualidad.

Pero el principio de responsabilidad-atracción-creación va más lejos. Nos dice que atraemos no solamente ciertas cosas, sino que atraemos **todo** lo que esta en nuestra vida, que nada se nos presenta por casualidad, que atraemos de una forma u otra, por una razón o por otra, el conjunto de las partes integrantes de nuestra existencia. Podemos comprender con bastante facilidad que podamos atraer con el pensamiento ciertas cosas que visualizamos o que imaginamos (tal como se hace en los trabajos de visualización creadora). Pero, ¿cómo podemos atraer absolutamente todo, sin ser conscientes de ello? ¿Cuál es el origen de esta atracción si conscientemente, a

nivel de la personalidad, no lo hemos deseado? O bien podemos formular la cuestión de la forma siguiente: ¿Si es la actividad de la substancia mental (consciente y subconsciente[2]) la que pone de manifiesto la cosa concreta, qué es lo que activa esta sustancia?

Nuestro sistema mental está compuesto no solamente de una parte consciente sino también de varias partes inconscientes (mente inferior programada) y supraconscientes (mente superior en contacto con el Ello). Y funciona ***permanentemente*** en todos los niveles, veinticuatro horas cada día. Así pues en paralelo a nuestras creaciones conscientes, se forman constantemente creaciones que provienen de nuestro inconsciente y de nuestro supraconsciente. Nuestro Ello, así como nuestra personalidad, van a servirse de este instrumento para «crear», es decir, poner las cosas de manifiesto en función de su propia voluntad. El Ello debe pasar por la intermediación de la mente para poder expresar y manifestar su voluntad en el mundo material. En particular, **el Ello se sirve del sistema mental para atraer las circunstancias y las situaciones que juzga apropiadas para nuestra evolución**.

Podemos decir que el Ello utiliza la mente de dos formas:

Por una parte, directamente, impregnando estructuras mentales en línea con su propia voluntad. Esto está grabado en lo que podemos llamar la mente superior. Esas estructuras no son necesariamente todas conscientes a nivel de la personalidad, lejos de eso. Están construidas y se enriquecen de vida en vida. Una parte de lo que creamos y atraemos viene de esas estructuras. Por ejemplo, cuando Mozart eligió la vida que nos ha permitido conocerle, atrajo hacia él una serie de condiciones de vida, en principio, que le han permitido manifestar muy fuerte el talento que había desarrollado en las numerosas vidas pasadas. Su Ello, conociendo su misión a nivel artístico, le ha dado las condiciones apropiadas para que pudiese, por una parte, aportar su contribución al mundo, y

2. El término subconsciente engloba aquí a los términos inconsciente y supraconsciente.

por otra, realizar el trabajo que tenía que hacer a nivel de la armonización y desarrollo de su personalidad.

Por otro lado, el Ello puede también dejar que el mecanismo de la mente inferior se programe por sí mismo y así atraer circunstancias más o menos armoniosas en función de las programaciones grabadas a partir de experiencias vividas en el mundo de los fenómenos materiales. Esas programaciones forman lo que hemos llamado con antelación el filtro mental, receptáculo de todos nuestros sistemas de pensamientos, sistemas de creencias, conscientes e inconscientes. Es de esta manera como definimos la voluntad de la personalidad. Eso permite a la personalidad experimentarse a sí misma a fin de aprender a alinearse progresivamente con la voluntad del Ello.

Ésta es la razón por la cual nos han dicho con frecuencia y prácticamente todos los días: «Observad lo que atraéis en vuestra vida, y aprenderéis a conoceros a vosotros mismo.» Aquí diremos nosotros: «Observad lo que atraéis en vuestra vida, y aprenderéis a conocer la identificación de vuestra conciencia.» No obstante, hay que evitar sacar conclusiones rápidas a partir de las observaciones superficiales. Recordemos que la lógica del Ello está lejos de ser siempre accesible a las explicaciones y las observaciones de la conciencia ordinaria.

Ahora comprenderemos por qué hemos dicho, al enunciar el principio de responsabilidad, que nosotros creamos y atraemos, en un promedio del 2% conscientemente y del 98% inconscientemente o supraconscientemente.

Además, hemos visto en el capítulo 2 que percibimos la realidad «atraída» de esta manera hacia sí, a través del instrumento de esta misma mente. Es así como creamos a la vez nuestra realidad y nuestra percepción de la realidad que, al darnos una experiencia de ella, nos permite trabajar sobre la claridad de nuestra percepción. La realidad que creamos no lo ha sido, sin duda alguna, más que para permitirnos hacer un ejercicio de percepción, es decir, de conciencia.

En el capítulo precedente, hemos visto que esta atracción no se hace al azar sino que está determinada por la fuerza del proceso de evolución que sirve a la voluntad de nuestro Ello.

Las estructuras mentales, conscientes o subconscientes, de las que una persona dispone en una vida dada, son determinadas por su nivel de evolución y por la tarea que tiene que cumplir durante esta vida. A medida que se avanza en conciencia, nuestras estructuras mentales son cada vez más conscientes y son una expresión cada vez más directa de la voluntad del Ello. **Creación de la realidad, percepción de la realidad y experiencia de la realidad; las tres están íntimamente entrelazadas y son el resultado de conciencia ya alcanzado**.

Un aspecto interesante de este punto de vista es el que nos hace vislumbrar inmediatamente la posibilidad de aprender a crear más conscientemente. Esto se hará, por una parte, siendo conscientes de nuestras estructuras mentales inconscientes, posibles de ser modificadas voluntariamente, y por otra, siendo conscientes de la voluntad de nuestro Ello a fin de crear en armonía con nuestro ser profundo y tener así la percepción y la experiencia de la infinita belleza del universo.

Admitida esta premisa, la de que tenemos un instrumento, en el interior de la estructura de nuestra personalidad, cuya función es la de crear y de atraer bajo la vigilancia del Ello, examinaremos ahora las bases sobre las que funciona este proceso de atracción.

Disponemos de dos modelos que pueden aportar un poco de luz al funcionamiento del proceso:

—el modelo esotérico-psicológico, basado sobre el aspecto conciencia de la unidad humana, y

—el modelo energético, basado sobre el aspecto energía del ser humano, que presentaremos en las dos secciones que siguen.

Sin embargo, no olvidemos que un modelo no es más que un modelo y no la realidad. En cambio, como hemos visto anteriormente, cuanto más amplio sea un modelo, más nos permitirá generar bienestar y abordar la realidad con comprensión, poder y libertad. El modelo (o fórmula) químico

del agua, H_2O, no tiene nada que ver con la experiencia que podemos tener de beber un buen vaso de agua fresca o de contemplar la inmensidad del mar. Sin embargo, ese modelo nos es extremadamente útil para el empleo del agua con fines benéficos para todos. El modelo de la Tierra redonda no es del todo exacto, porque en realidad sabemos que no es completamente redonda. No obstante representa una mejora notable con relación al modelo de la Tierra plana.

Los dos modelos que vamos a presentar aquí ya empiezan a ser aceptados y utilizados de forma substancial por un gran número de personas, incluidos eminentes investigadores científicos que, frente a los fracasos de la ciencia ordinaria, comienzan a percibir otras realidades más allá del materialismo estricto. Naturalmente que todo esto se hace con muchas variantes, ya que representa un campo de descubrimientos extremadamente rico y complejo, pero ciertas hipótesis de base se las encuentran ahora dispersas por todas partes. Citemos como ejemplo los trabajos de Rupert Sheldrake, biólogo de reputación internacional:

«Sheldrake, al termino de una obra rigurosa, concluye en la necesidad de hacer intervenir, en biología, la eficacia causal de un Ello consciente y la existencia de acciones creadoras inmanentes a la naturaleza, así como la realidad de un origen trascendente del universo. A la inversa de la filosofía materialista, que desemboca en una imposibilidad científica, podemos admitir que este Ello consciente posee una realidad que no deriva simplemente de la materia.»[3]

Presentaremos los dos modelos de una manera muy simple, basándonos en los mejores conocimientos esotéricos clásicos reconocidos desde hace siglos (y no por sus deformaciones vulgares o interpretaciones simplistas que encontramos actualmente por doquier). Son modelos que representan, según nosotros, una mejora muy interesante con relación al modelo estrictamente materialista de la realidad.

3. Extraído de la contracubierta del libro *Una nueva ciencia de la vida*, de Rupert Sheldrake, Ed. Kairós, 1990.

En particular nos permitirá tener una percepción más amplia de la vida y aclarar el principio de responsabilidad, a fin de poder integrarlo más fácilmente en nuestra conciencia, si lo deseamos.

2. *Modelo esotérico-psicológico (aspecto conciencia)*

Este modelo se apoya sobre las premisas mencionadas anteriormente:

—la conciencia está en evolución[4] hacia una expresión cada vez más amplia y perfecta de sí misma en el seno de los tres mundos inferiores (físico, emocional y mental);

—a fin de permitir la realización de esta evolución, atraemos las condiciones de vida física que necesitamos para aprender a armonizar cada vez más la personalidad con la conciencia del Ello.

¿De qué forma elegimos nosotros las circunstancias de partida en nuestra vida? (padres; condiciones familiares, sociales, genéticas, astrológicas, etc.)

Según este modelo, antes de la encarnación física, en el momento en que la conciencia está sumergida en las esferas superiores de energía, al principio hay un proceso global de elección muy grande. (Aquí simplificamos expresamente, ya que no queremos entrar en los detalles del proceso de encar-

4. Un pequeño paréntesis sobre el tiempo: vamos a apoyarnos sobre el hecho de que el ser humano está en evolución, y quien dice evolución evoca enseguida el concepto de tiempo. Ahora bien, sabemos que más allá del mundo físico, el tiempo y el espacio han trascendido y ya no existen. Es la razón por la cual ciertas filosofías nos dicen que el tiempo es una ilusión; esto supone que todo lo que se apoya en el tiempo no tiene ningún valor en sí. En efecto, el tiempo no es más que una ilusión en el sentido de que es una creación del espíritu a fin de poder experimentar un mundo de tiempo y de espacio. Si queremos jugar al juego de la encarnación y de la divinización de la materia, debemos respetar las reglas del juego (y no negarlas) a fin de poder transcenderlas. Así pues, aunque el tiempo sea una «ilusión», es la ilusión dentro de la cual hemos elegido actuar para realizar la experiencia. Es un medio que va a permitirnos experimentar a fondo cierta realidad; y después de haberla experimentado totalmente, entonces podremos —y solamente entonces—, transcenderla.

nación que, por otra parte, ya empiezan a ser bastante bien conocidos. Este proceso de elección, antes de la encarnación, ha sido muy bien descrito por los autores como Max Heindel, la señora Blavatsky, Alice Bailey, Rudolph Steiner, etc.

Antes de que empiece una nueva encarnación, nuestra conciencia, identificada en aquel momento a nuestro Ello (a nuestro Ser esencial, nuestra alma; podemos darle el nombre que queramos), efectúa una especie de resumen de aquello que ha hecho hasta ese momento, luego elige lo que deberá y podrá ser experimentado y aprendido tal vez en la próxima vida.

A partir de cierto grado de evolución, se proponen particularmente dos tareas a realizar. Un primer ejercicio, al que podemos llamar «tarea personal», consiste en trabajar sobre nuestra personalidad para armonizarla con el Ello. Un segundo ejercicio, al que llamaremos «tarea de contribución», representa lo que podemos aportar de positivo al mundo desde ahora y a partir de lo que ya hemos asimilado de la energía del Ello. Habrá que elegir las condiciones iniciales para dar más posibilidades de realización a las dos tareas.

Todo esto ha sido realizado por la conciencia misma de nuestro Ello, ayudada por nuestros guías y de los que podemos llamar los Señores del Karma. Cuanto más avanzada esté la persona en su evolución, más dispuesta estará para elegir personalmente, en otras palabras, podrá desarrollar cada vez más su propia personalidad de una forma específica. En una persona muy poco desarrollada, la conciencia no esta muy despierta a los niveles energéticos superiores en el seno de los cuales se toman las decisiones, y a éstos los hemos llamado los Señores del Karma, aquéllos que determinan las condiciones, y que no son personajes como podríamos imaginar sino simplemente energías superiores. (Un proceso análogo al de ocuparse de un hijo. Al principio, por ejemplo, los padres tienen la responsabilidad de elegir la alimentación del niño. Cuando éste crece, es él quien elige progresivamente.)

La elección de las condiciones iniciales se hace a partir de un principio que podemos definir bajo dos aspectos: por una parte, el aspecto aprendizaje por la experiencia directa; por otra, el aspecto aprendizaje por la ley del karma.

Este principio rige igualmente los acontecimientos que deben producirse a lo largo de la vida, pero estos dependen del mismo modo de la respuesta que la personalidad elegirá y dará a las condiciones iniciales y a las condiciones inducidas que seguirán a esta respuesta. Consecuentemente, en una vida dada, nada en absoluto está fijado de antemano porque el ser humano tiene en todas las ocasiones la posibilidad de elegir su respuesta para cada una de las circunstancias, y, por tanto, de modelar su futuro. De hecho la elección no está restringida más que por los límites de su propia conciencia, es decir por su nivel de evolución. Sin embargo, en principio, las posibilidades son casi infinitas...

—El principio de aprendizaje por experiencia directa.

Lo presentaremos con sencillez expresamente, sabiendo que todo esto pasa a nivel energético y en una conciencia superior y no a nivel mental, como las palabras utilizadas podrían dejar entrever. Pero como, según la ley de las correspondencias, «lo que está arriba es como lo que está abajo», podemos utilizar unas imágenes propias de nuestro mundo para ilustrar lo que pasa a otro nivel.

Por lo que respecta a la elección, lo mismo que en la escuela, se observa lo que falta por aprender y experimentar para llegar al control del vehículo de manifestación, y se decide tener ciertas experiencias nuevas que serán probadas en la próxima vida con el fin de acrecentar experiencia y conocimientos. Así pues se eligen y atraen simplemente hacia nosotros las condiciones físicas y psicológicas que permitan esas experiencias nuevas. A eso llama Max Heindel la epigénesis. El ser humano tiene la capacidad de generar, acelerar o retardar su propia evolución **según lo desee**, tanto a nivel del Ello como a nivel de la personalidad.

Preparando las condiciones de su retorno, el ser humano, a nivel del Ello, en particular, elegirá el lugar donde se encarne, las condiciones familiares, sociales, físicas, genéticas, astrológicas, etc., que le permitan hacer las experiencias previstas en el inicio. No habrá, por tanto, ningún aspecto que quede relegado al azar. Todas las condiciones de inicio han

sido rigurosamente elegidas por el Ello, según este modelo, a fin de favorecer al máximo el aprendizaje que deberá hacerse en este período de vida física.

Después, la persona podrá reaccionar de diferentes formas, dependiendo del nivel de conciencia alcanzado, lo que determinará, en aquel momento, otras posibilidades de experiencia, y por ende incluso otras condiciones que puedan presentarse. A nivel de la personalidad, **siempre tenemos la posibilidad de elegir nuestra respuesta** a las circunstancias generadas por el Ello, y **esta respuesta determinará lo que vamos a atraer más tarde**, siempre en función de la ley de la evolución.

Al nacer, y en la infancia, atraeremos acontecimientos según el principio del pensamiento creador, todo depende en particular de la forma en que hemos programado nuestra mente en la vida intrauterina. Pero somos nosotros, en el nivel del Ello, quienes en el inicio hemos atraído hacia nosotros las condiciones que facilitan esas programaciones. El proceso es siempre «supervisado», digámoslo así, por la energía del Ello que sabe en qué dirección debe hacerse la evolución global en el transcurso de esta encarnación.

En este sentido, incluso las condiciones «traumáticas» del nacimiento o de la infancia son perfectamente apropiadas para que podamos construir un sistema mental que atraerá hacia nosotros las circunstancias que necesitamos para evolucionar. Son precisamente esas experiencias, más o menos traumáticas, sobre las que trabajan muy bien muchas psicoterapias y técnicas de liberación interior en la actualidad, así como las estructuras de carácter que se construyen partiendo de esas experiencias. No se encuentran allí por una fatalidad más o menos desgraciada. Podríamos decir incluso que son «perfectas», por que son precisamente las que nuestro Ello ha provocado voluntariamente para poder experimentar la vida de forma que nos permita desarrollar nuestra conciencia al máximo, si realmente lo deseamos. El que esas estructuras de carácter o esos traumatismos sean «perfectos», no quiere decir que debemos ser esclavos de ellos. Son perfectos en el sentido que representan específicamente el material de traba-

jo que necesitamos para evolucionar en función del momento en que nos encontramos en nuestra evolución.

Examinar el trabajo sobre uno mismo en esta perspectiva nos permite en particular abordarlo desde un ángulo mucho más positivo, y con mucho más poder. Primeramente, dejamos de censurar a nuestros padres, las circunstancias sociales, o cualquier cosa del exterior, sabiendo que somos nosotros quienes hemos elegido esto como material de trabajo. En lugar de perder nuestra energía en reproches y en lamentos, nos ponemos a trabajar simple y eficazmente sobre lo que hay que hacer en nuestra propia conciencia. Luego, en lugar de considerar que no valemos nada o somos desgraciados porque tenemos ciertas limitaciones, ciertas estructuras de carácter anquilosadas, ciertas dificultades para sentirnos plenamente satisfechos y felices, podemos observar todo ese embrollo con un poco más de serenidad. Efectivamente, sabemos que es el material elegido por nuestro Ello, el que nos permitirá trabajar para expresar la perfección del ser que somos verdaderamente. Y es en realidad esta actitud la que nos permitirá librarnos de él lo más rápida y eficazmente posible.

Esto se aplica igualmente al principio de aprendizaje por la ley del karma que presentaremos a continuación.

—El principio de aprendizaje por la ley del karma.

Para algunos, esta noción es hoy en día muy familiar. Sin embargo, por esta misma razón, la de que esta noción resulte cada vez más conocida, numerosas deformaciones y excesivas simplificaciones han llegado a degradar su verdadero sentido. Así pues nos limitaremos aquí brevemente a esclarecer su significación fundamental.

Es una ley a la que llaman también «ley de la reciprocidad». El principio en sí comienza a ser muy conocido y por ello no daremos más detalles.[5]

5. Para los que no están familiarizados con este concepto y a los que prefieran conocer algo más sobre el asunto, entre la abundante literatura existente, el libro de Gina Germinara, *Múltiples moradas*, que ya hemos citado, contiene numerosos ejemplos y es una buena obra de referencia.

En cambio, aquí vamos a clarificar esta noción, porque a medida que ha sido vulgarizada, ciertas interpretaciones simplistas han deformado completamente su sentido, hasta tal punto que algunos ya rechazan está noción y con toda razón. Sin embargo, es muy importante captar su verdadero sentido, ya que nos permitirá luego aclarar el concepto de responsabilidad-atracción-creación.

En principio, la ley del karma o ley de la reciprocidad, ha sido expresada como una ley según la cual recogemos lo que sembramos. Si hemos obrado bien, tendremos buenos resultados; si hemos hecho daño a alguien, recibiremos malos tratos. Esta visión, demasiado simple, no está lejos de la realidad; sin embargo es insuficiente para comprender la utilidad real de la ley del karma.

La ley del karma es una ley de atracción, y lo que vamos a atraer es efectivamente función de lo que hemos realizado o dejado de realizar en el pasado. Es verdad que la ley del karma se apoya sobre nuestro pasado, sobre el conjunto de nuestras vidas pasadas, o —si no se quiere hacer intervenir la noción de tiempo—, la ley del karma se apoya sobre un cierto estado de conciencia a fin de crear un estado de conciencia más avanzado. Pero el objeto de esta atracción no es un retorno mecánico. **La finalidad fundamental de la acción de la ley del karma es el de atraer circunstancias de vidas tales que resulte favorecido el aprendizaje del ser humano en función de lo que éste está dispuesto a hacer en su proceso de evolución** para poder llegar a un mayor dominio de su propio vehículo y para la expresión más completa de su propio Ello. El propósito de esta ley es **esencialmente educativo y evolutivo**, nacido de la gran ley del amor y de la armonía del Universo.

En función de esto, decidiremos qué tipos de situaciones, o qué tipos de condiciones de vida y de experiencias deberemos atraer energéticamente a nuestra vida. Decimos bien energéticamente, porque así como veremos en el capítulo siguiente, todo el proceso de atracción es un proceso energético. Todo es movimiento de energía y esas «decisiones», o esas «elecciones» no se hacen de una manera racional lineal

(como lo presentamos aquí, ya que nosotros nos expresamos por medio de palabras y a través del intelecto), sino por la acción energética instantánea dirigida a través de la intención de base que es la intención de la evolución.

Una vez precisado todo esto, encontramos dos errores corrientes en la forma de percibir la ley del karma:

—El primer error es creer que el karma funciona como un castigo o una recompensa. Creemos que si hemos cometido «malas» acciones en una vida pasada, deberemos pagarlo con circunstancias difíciles en esta vida, y que si fuimos buenos, seremos recompensados. Esto es una percepción errónea de la ley del karma. Ésta es una ley educativa en el mejor sentido de la palabra, y en este sentido, la noción de castigo no existe.

En efecto, ¿a qué llamamos «malas acciones»? Son aquéllas que no respetan las leyes naturales del universo, acciones realizadas por la personalidad y contrarias a la voluntad del Ello, acciones salidas de la separatividad y del olvido de nuestra esencia divina.

Entonces podemos formular las preguntas siguientes: ¿Cuáles son las leyes naturales del universo? ¿Cómo librarse de la separatividad y encontrar la unidad? ¿Cómo operar de acuerdo con la voluntad de nuestro Ello? Descubriremos las respuestas en el proceso de evolución de la conciencia. Ya que no existe en ninguna parte una descripción racional de lo que es la voluntad del Ello, porque eso sobrepasa de lejos la posibilidad de comprensión de la mente; ni tampoco una lista escrita de las leyes naturales del universo, porque éstas resultan cada vez más complejas y sutiles a medida que avanzamos en conciencia. Éste es el propósito de la evolución: descubrir, mentalizar todas las leyes naturales del universo, encontrar y experimentar la esencia misma de nuestro ser, redescubrir todos los misterios del universo a fin de dominar totalmente el universo físico tanto como el sutil, en el seno del cual vivimos, experimentamos y evolucionamos.

Con nuestra conciencia actual, ¿conocemos acaso algunas leyes o aspectos de la voluntad del Ello? Ciertamente, con toda la tergiversación que pueden aportar las limitacio-

nes de nuestras conciencias actuales. Pero podemos dar algunos ejemplos de aproximación a ciertas leyes naturales. La mayor parte de la humanidad está de acuerdo ahora en considerar que la integridad física de una persona debe ser respetada. Matar a alguien o golpear físicamente a una persona indefensa y que no nos ha hecho nada, es transgredir una ley universal. Negar, por puro egoísmo, la ayuda a alguien necesitado es transgredir una ley universal. Robar, mentir, carecer de integridad, de amor, todo eso puede ser considerado como transgresiones de leyes universales a un nivel extremadamente simple. Recordemos que lo que debemos refinar e incluir en unos sistemas más amplios no son más que aproximaciones y lo haremos en la medida en que nuestra propia conciencia se agrande. Podemos encontrar, en esta búsqueda de la comprensión de las leyes universales y de la experiencia de nuestra propia divinidad, todos los intentos morales que se han hecho por parte de las religiones, y que eran pasos, más o menos hábiles hacia una mentalización de esas leyes y de esta experiencia. (Por supuesto que ha habido, hay y habrá todavía muchas deformaciones, interpretaciones estrechas y erróneas, muchos falsos pasos, pero esto es debido a los límites de la conciencia humana del momento y forma parte del juego; no es posible avanzar de otro modo.)

La ley del karma es una ley de amor, y sólo existe para sostener nuestra meta fundamental de evolución y de plenitud hacia una manifestación más perfecta de nosotros mismos. Lo que llamamos una «mala acción» no es más que una demostración de la ausencia de contacto con la voluntad de nuestro Ello que ocasiona nuestra ignorancia de cierta ley y el olvido de lo que somos. Entonces la ley del karma hará que atraigamos a nuestra vida circunstancias que nos permitirán comprender y respetar la voluntad del Ello al tiempo que seguiremos naturalmente esta ley, y así podremos encontrar algo más de nuestra esencia. Por tanto, si una «mala acción» en el pasado atrae una circunstancia desagradable en nuestra vida actual, no es en absoluto para castigarnos (el concepto de castigo es una invención de la mente humana y no existe como ley de la naturaleza), sino más

bien para darnos la ocasión de experimentar y de aprender acerca de la ley que quizás hayamos transgredido en una circunstancia pasada.

«En cuanto al karma, lo que el hombre ha hecho puede deshacerlo. Es lo que olvidamos a menudo. El karma no es una regla estricta e inflexible. Es susceptible de cambio según la actitud y el deseo del hombre. Presenta la ocasión de cambiar; depende de las actividades pasadas que, si se las afronta de manera justa y se las trata de forma correcta, establecen las bases de una felicidad y de un progreso futuro.» Alice A. Bailey, *Exteriorización de la jerarquía*.

Esto es valedero para cualquier acción, aunque nuestra limitada mente humana la haya juzgado «buena» o «mala». Esta acción lleva en sí cierta energía; los Señores del Karma (si queremos personificar la dinámica energética de este proceso) tienen una percepción de una precisión absoluta y **ajustan instantáneamente la respuesta perfecta** relativa a esta acción. Esto se hace con el propósito del aprendizaje y la evolución de la persona en cuestión, o del grupo escogido, pero nunca con el fin de un castigo cualquiera. No existe nada «bueno» o «malo». Existe el conocimiento o la ignorancia, la unidad con el Ello o la separación. La ley del karma nos conduce de la ignorancia al conocimiento, de la separación a la unidad. La noción del bien y del mal ha sido una invención de la mente humana para intentar describir el fenómeno más amplio de la ignorancia y del conocimiento. Esta última descripción incluso debería ser superada puesto que permanece todavía en el dominio de la dualidad. No obstante vayamos paso a paso para no correr el riesgo de tener que volver hacia atrás un día u otro.

En el transcurso de una experiencia que le permitió entrar en contacto con una de sus vida anteriores, Carl revivió unos momentos en los que se libró, con mucha arrogancia y fanatismo, de intensas actividades de propaganda para un partido político de su país. Una vez su partido llegado al poder, actuó

de una manera terriblemente dogmática, causando daños e incluso haciendo condenar por medio de severas penas a todos los que no estaban de acuerdo con sus ideas. Varias vidas habían pasado entre esa vida y la presente; Carl ahora era un arquitecto que tenía muchas ideas y muy originales que quería proponer al público. No obstante, por una razón u otra, toda una serie de problemas administrativos surgían constantemente cuando deseaba realizar concretamente uno de sus proyectos. Carl experimentaba lo que podía ser la estrechez de espíritu y el abuso de poder. No era de ningún modo un castigo, sino más bien la ocasión de volver a sentir en todo su ser el valor de un espíritu amplio y abierto.

Carl podía elegir evidentemente su respuesta a ese factor recurrente en su vida. O bien podía victimizarse con eso y odiar a todo el mundo y por ende mantener la situación, o bien sabiendo que todo eso no era superfluo, podía potenciar fuerzas, coraje, flexibilidad, paciencia, tenacidad y confianza para por fin realizar sus aspiraciones.

Un segundo error, que deriva del primero, consiste en creer que debemos soportar nuestro karma. «Debo haber hecho algo malo en cierto momento dado, o bien he tenido una relación difícil, o he sembrado el desorden y el odio, así pues ahora es normal que deba pagar por eso. Deberé esperar que la mala suerte pase, y cuando haya sufrido lo suficiente, habré pagado mi deuda (una variante sofisticada de la posición de víctima).» Ahora bien, como hemos dicho más arriba, el karma no existe como castigo, sino más bien como ocasión de aprendizaje. Podemos muy bien sufrir todo lo que queramos, pero si no aprovechamos la ocasión de hacer el aprendizaje que se nos ofrece (como toma de conciencia, desarrollo de calidad u otra forma de evolución), nuestro pasado se quedará más y más con nosotros, y no haremos más que crearnos otras experiencias de sufrimiento. Así pues «soportar el karma» no arregla las cosas en absoluto. Si hay una situación kármica, es que hay algo que aprender, por lo tanto hay que hacer algo. Contentarse con sufrir esperando que pase el karma es una concepción errónea del proceso que

justifica la inacción y roza la victimitis. El sufrimiento sólo es útil en la medida que nos empuja a hacer una toma de conciencia que no hubiéramos hecho sin él.

Pero, ¿tenemos necesidad de sufrir para evolucionar?

O, mejor aún, otras dos preguntas: ¿Hace evolucionar el sufrimiento? ¿Es necesario sufrir para evolucionar?

En lo tocante a la primera pregunta, ¿por qué razón tenemos la idea de que a pesar de todo es el sufrimiento el que nos hace avanzar? En nuestra cultura judeocristiana, es un punto que ha sido desarrollado con mucha fuerza, hasta el límite que ser dichoso o gozar en la vida resultaba sospechoso, e incluso contradictorio con la evolución espiritual. En realidad, hay una ínfima parte de verdad en ello pero, como decía un sabio, no hay nada peor que la verdad a medias, porque ella implica, en su error, algo que podría engañar al mundo, y al mismo tiempo ser capaz de servirse de la fuerza de una porción de verdad para engañar al mundo todavía con más eficacia.

¿Nos hace crecer el sufrimiento? Podemos contestar: depende de cada uno. Si, empujado por el aguijón del sufrimiento, utilizamos la ocasión que se nos presenta para retornar sobre nosotros mismos, para cuestionarnos profundamente y para transformar nuestra conciencia, el sufrimiento habrá servido tal vez para nuestra evolución. Pero, en efecto, el sufrimiento no habrá sido más que un pretexto para despertarnos. Lo que nos habrá hecho crecer verdaderamente es nuestra voluntad y nuestra elección de preguntarnos y de interrogar nuestra vieja manera de percibir el mundo y de intentar entrar en contacto con la realidad con una mirada nueva. Es lo que llamamos evolucionar por el método «a la fuerza». No queremos saber nada hasta el día en que el sufrimiento nos da un golpe, nos sacude y, en un sentido, nos obliga a hacer algo para salir de nuestra situación de sufrimiento. Pero con toda evidencia, si estamos muy dormidos y no nos despertamos, el sufrimiento volverá una y otra vez, hasta el momento en que decidamos hacer algo concreto. No crecemos automáticamente porque sufrimos: **depende de lo que hayamos elegido hacer con el sufrimiento**.

En realidad, la persona infectada de victimitis es el caso típico de la persona que no quiere saber nada, ni aprender nada a partir de lo que el mundo le presenta. Así pues no aprovecha ninguna oportunidad de cambiar por el sufrimiento, porque cuando sufre, su reacción es únicamente la de criticar a los otros, acumular la frustración y esperar, si no exigir, que el mundo cambie para que le sea más favorable. Por supuesto que en su caso, el mundo está lejos de estar dispuesto a cambiar, puesto que atraemos hacia el exterior lo que tenemos en el interior. Cuando estamos afectados de victimitis, no hay posibilidad de evolución en el sufrimiento, en tanto permanezcamos en ese estado de ánimo. Afortunadamente, siempre existe el Ser que quiere manifestarse y, tarde o temprano, podemos despertar y tomar la responsabilidad de nuestra propia dicha y de nuestra evolución. Para aquellos o aquellas que sientan que han tardado mucho, quizás estas reflexiones podrán acelerar el proceso de toma de conciencia de este mecanismo que nos mantiene a todos más o menos prisioneros y nos impide avanzar más libremente y con más dicha por el camino de nuestra vida.

En relación a la segunda pregunta, «¿Es necesario sufrir para evolucionar?», podemos contestar sí y no; depende, una vez más, del grado de evolución de cada uno. Si, como hemos visto en el párrafo anterior, estamos muy dormidos en nuestro inconsciente y nuestra mente automática, entonces el sufrimiento nos será necesario a modo de despertador. Éste es el método «a la fuerza», como lo hemos visto precedentemente. Pero si estamos ya despiertos a la realidad de nuestro ser profundo, si hemos decidido trabajar conscientemente sobre nuestra propia evolución, y hemos elegido mantener nuestro espíritu abierto y curioso en lugar de encerrarlo en sistemas de creencias estrechos preparados de antemano, o en el arsenal de la mente inferior, entonces podremos elegir libremente utilizar todo lo que la vida nos depare para profundizar y ampliar nuestra conciencia. Entonces el sufrimiento ya no es automáticamente necesario. Avanzamos por el método «a la fuerza», a partir de las elecciones conscientes y libres. Esto incluye por otra parte tanto las circunstancias

agradables de la vida como las desagradables. Por ejemplo, podemos haber atraído en esta vida condiciones muy favorables en cuanto a lo material y vivir en la abundancia. Esto puede experimentarse de una forma muy egoísta, o bien podemos tomar esta ocasión para potenciar cualidades de generosidad y desprendimiento. Toda circunstancia puede ser utilizada para crecer en conciencia, y no es necesario esperar a que dichas circunstancias sean difíciles para empezar a moverse.

Un aspecto interesante que se deduce de esta observación es que no tenemos ninguna necesidad de sufrir para aprender algunas lecciones kármicas difíciles. En realidad, si por un trabajo interior consciente sobre uno mismo, hacemos las tomas de conciencia que nos llevan a desarrollar ciertas cualidades, a descubrir conscientemente y a integrar las leyes que habíamos transgredido en el pasado, y que elegimos ahora vivir lo más profundamente posible, entonces la ley del karma relativa a ese asunto resulta caducada al instante. De hecho, cuando la toma de conciencia ha sido hecha y la transformación interior efectuada, la ley del retorno resulta inútil. Por tanto no entrará en acción. Es así, y solamente así, como podemos «quemar karma» según la expresión corriente, y nadie puede hacerlo en nuestro lugar. La transformación de conciencia debe hacerse por el propio individuo, es su honor y su privilegio como ser humano, y es así como encuentra su dicha y su beatitud. Pensar que otro puede salvarnos es tan inútil e ilusorio como para un alumno de piano esperar que su profesor toque por él un concierto de Beethoven. La dicha viene cuando, con la ayuda de nuestro profesor, por supuesto, llegamos a tocar ese concierto nosotros mismos. Este aprendizaje puede hacerse en el gozo y no necesariamente en el sufrimiento. Regocijémonos pues, no es siempre preciso sufrir para evolucionar. Este proceso de evolución puede ser un proceso dichoso, sobre todo si cesamos de resistirnos a él.

El proceso de atracción de todos los acontecimientos de nuestra vida se hace pues según el principio de evolución y a partir de la voluntad consciente de nuestro Ello. De vida en

vida,[6] creamos cada vez las condiciones óptimas que nos permitan hacer la experiencia total de nuestro Ello a todos los niveles de nuestro ser. No hay ningún azar. El mundo tal como es alrededor de nosotros es la imagen exacta del estado de nuestra conciencia, tanto a nivel personal como a nivel colectivo. En lugar de resistirlo podemos elegir utilizar esas circunstancias (que hemos creado según las necesidades del plan de evolución) como oportunidades de aprendizaje en vista al desarrollo de nuestra conciencia y de nuestro regreso al estado de poder y libertad divinas.

3. *Modelo energético (aspecto energía)*

El universo en un vasto complejo energético, y todo en él es energía manifestada bajo diferentes formas. Los mismos científicos materialistas han descubierto este principio, al menos en lo que concierne a la materia física; es decir, toda materia es energía. Así podemos decir que materia y energía son dos términos equivalentes. Veremos que esto puede ser aplicado no sólo a la materia física, sino también a la «mate-

6. Segundo pequeño paréntesis a propósito del tiempo (para el lector curioso y sin prisas): algunos, considerando que el tiempo no existe, defienden que el concepto de vidas sucesivas no es adecuado y que debemos considerar que vivimos todas nuestras vidas al mismo tiempo. Sin embargo, el concepto mismo de vidas simultáneas implica la noción de tiempo, puesto que hay que definir al tiempo para decir todo lo que ocurre al mismo tiempo. Para armonizar esta percepción con la del tiempo lineal, en lugar de vidas pasadas, podemos hablar de experiencias a realizar a partir de ciertos estados de conciencia. Estos estados no se presentan, a nivel del Ello, sucesivamente en el tiempo, puesto que a ese nivel el tiempo no existe, sino como un conjunto de experiencias con el cual nuestro Ello juega constantemente en cada momento, cada instante conteniendo en sí toda la eternidad... Filosofía muy bonita que puede abrirnos horizontes interesantes, en la medida en que esto resulte una experiencia y no una nueva creencia de moda. Lo que podemos decir, si queremos aferrarnos a ese enfoque, es que toda experiencia es accesible en cualquier momento dado y que en cada instante tenemos la posibilidad de experimentar la eternidad.

No obstante, en la práctica, para poder llevar un concepto que sobrepasa el nivel mental a una comprensión coherente, es más cómodo considerar el proceso de evolución en su óptica temporal, sabiendo que esto no es más que una comodidad, pero muy útil para permitirnos hacer el trabajo que debe cumplirse: jugar el juego que hemos elegido inicialmente todos sus aspectos.

ria», la substancia, que compone los otros mundos más sutiles (etéreo, astral, mental, causal, etc.).

Así es, a medida que avanza el conocimiento en este fin del siglo XX, descubrimos que el universo no está compuesto sólo de materia física. Podemos decir que vivimos simultáneamente en diferentes universos hechos de «materia», o sea de energía, de diferentes tipos. Corrientemente hablamos de energía mental o emocional, sin saber en efecto que eso corresponde a una realidad concreta que será reconocida tarde o temprano. Al nivel de evolución que ha llegado la humanidad, aceptamos fácilmente la «realidad» del universo estrictamente físico. En el curso del proceso involutivo-evolutivo éste no ha sido siempre el caso. Hace mucho tiempo, cuando estábamos todavía en la fase de la involución, los mundos sutiles nos eran más evidentes y perceptibles que el mundo físico. Poco a poco, con el fin de experimentar más precisión sobre el mundo de la materia, hemos perdido, de momento, esas capacidades de percepción en favor de otras más claras del mundo físico. Habiendo adquirido relativamente bien esta percepción, ahora no tenemos más que reapropiarnos nuevamente de nuestras propias capacidades de percepción de los mundos sutiles.

En realidad, aquellos que tienen un conocimiento de las cosas más amplio que el conocimiento material, incluidos ciertos científicos[7] y aquellos que, al desarrollar sus capacidades de percepción extra-sensorial, son ya capaces de percibir claramente esas energías, nos dicen que más allá del mundo material, también hay toda una serie de otras realidades que vibran a una frecuencia más elevada. Conscientes o no de esas realidades, estamos sumergidos en ellas, y también estamos sometidos de la misma forma a la realidad física.

Inmediatamente después del mundo de la materia estric-

7. Entre los numerosos trabajos de investigación que existen sobre este tema en todo el mundo, podemos señalar en particular los de Barbara Ann Brennan, que ha sido investigadora durante varios años en la NASA y luego se ha especializado en los conocimientos sobre las energías sutiles del ser humano; también los de Valerie Hunt, directora de la Fundación Bioenergy Fields, de California, que aportan un conocimiento científico interesante sobre las realidades energéticas al margen de las energías físicas.

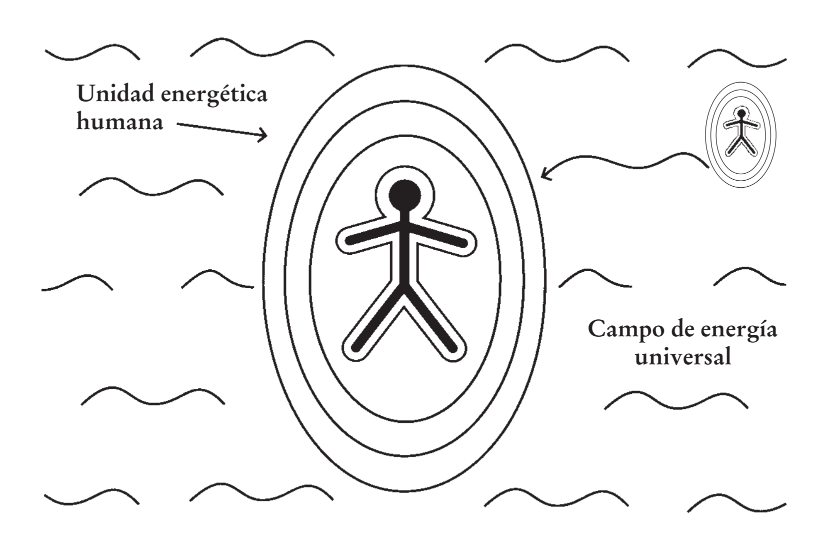
tamente física tal como la conocemos, hay, para empezar, el universo etéreo compuesto de «materia» etérea, algo que los científicos acaban de descubrir. Luego viene el universo astral, que vibra a una frecuencia todavía superior a la del precedente, formado de «materia» o energía correspondiente a lo que llamamos las emociones. Después está el universo mental hecho de material mental (de donde surgen lo que llamamos los pensamientos). Inmediatamente le sigue el universo causal hecho de materia causal (dominio del Ello). Todavía existen otros niveles más elevados. Cada uno de esos «mundos» vibra a una frecuencia superior a la precedente e impregna totalmente a los mundos inferiores. A medida que la ciencia evolucione, descubre o descubrirá aún más tipos de materia y podrá estudiarlos de forma tan científica como la misma materia física, porque en ese campo se dan también leyes muy precisas, mucho más precisas que las que llamamos leyes psicológicas o espirituales en general, que son en su mayor parte, sólo aproximaciones.

El conjunto de todos los niveles energéticos del universo forma lo que llamamos el **Campo de Energía Universal**. Este campo de energía es percibido por ciertas personas que han desarrollado sus capacidades de percepción extrasensoriales. También empieza a ser descubierto por la ciencia en su aspecto etéreo y lo será más adelante en sus aspectos más sutiles. Particularmente, el «misterio» de la electricidad que, como ya lo hemos mencionado, no ha sido aclarado verdaderamente por la ciencia, dejará de serlo cuando la componente etérea del Campo de Energía Universal pueda ser estudiada y experimentada científicamente.

Lo mismo que el universo no está hecho sólo de materia o energía física, el ser humano tampoco está constituido únicamente de un cuerpo físico. Este cuerpo físico, hecho de materia física, es efectivamente un cuerpo de materia-energía, vibrando a una frecuencia bien determinada: la de la materia física. Pero tenemos otros cuerpos: un cuerpo etéreo, un cuerpo astral, un cuerpo mental, un cuerpo causal y otros más elevados todavía que se interpenetran, formados de «materia» que vibra a frecuencias cada vez más elevadas. Nuestro cuer-

po hecho de materia física «flota», por decirlo de alguna manera en nuestro cuerpo de materia etérea, flotando a su vez en nuestro cuerpo de materia astral, que flota en nuestro cuerpo de material mental, flotando finalmente en nuestro cuerpo de materia causal, y este último es el campo del Ello (a fin de simplificar no diferenciaremos aquí los cuerpos de sus emanaciones). Considerando el nivel de evolución medio actualmente alcanzado, podemos detenernos en este estado, de momento. Esos cuerpos tienen, sin ninguna duda, una interacción muy intensa entre ellos, el superior teniendo siempre la posibilidad de controlar al inferior.

Por ahora esos cuerpos son perceptibles sólo para ciertas personas. Éstas perciben su presencia, con mayor o menor calidad, bajo la forma de lo que llamamos generalmente el «aura». La precisión y la exactitud de lo que percibe una persona a ese nivel depende de su entrenamiento y de su desarrollo personal. Y no porque se perciban ciertos aspectos de los mundos sutiles será posible evaluar con inteligencia y sabiduría todo lo que es captado. La lectura y la interpretación de las percepciones, a nivel del aura, exigen mucho rigor y competencia. Es un campo de observación muy complejo, y es fácil caer en la ilusión o la fantasía pura si no se han desa-



rrollado las competencias necesarias para la observación rigurosa de ese género de fenómenos. Sin embargo, esta capacidad de percepción se está desarrollando cada vez más en el seno de la humanidad y es muy probable que la posean todos dentro de algunos siglos.

Esta noción ya es familiar para una gran cantidad de personas, y existen buenos textos que dan una descripción conveniente de los diferentes cuerpos. Es un conocimiento en plena expansión y los modelos presentados en la actualidad son precisados y afinados permanentemente en función de nuevos hallazgos. Todo lo que se dice o escribe sobre el tema no tiene necesariamente la misma calidad ni el mismo rigor. A pesar de todo podemos obtener un conocimiento de base respetable que permite estimular otras investigaciones.[8] Así como en el mundo físico cada ser humano es una unidad física bien determinada, con sus propias características físicas, en cada uno de los otros niveles, cada ser humano es una unidad energética muy específica, que «existe, vive y muere» en el seno de ese nivel.

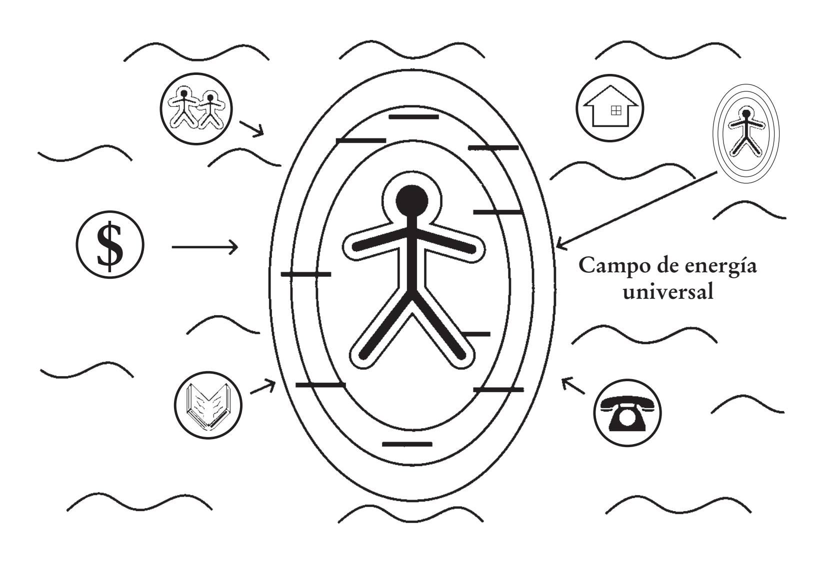
El conjunto de los cuerpos de cada ser humano, constituido de materia de diferentes niveles, hace que **cada uno de los seres humanos constituya una unidad energética específica sumergida en el campo de energía universal**. Este punto, una vez aclarado, será esencial para que podamos comprender después el proceso de atracción de las cosas, de las personas y de los acontecimientos de nuestra vida.

Los cuerpos físicos, etéreo, astral y mental son los vehículos energéticos de la personalidad en diferentes niveles. Cada uno de ellos está constituido de materia nacida en esos diferentes planos. El trabajo que debemos realizar, expresado según el modelo energético, es el de **construir nuestros diferentes cuerpos inferiores (nuestro vehículo) con un tipo de materia (una energía) totalmente receptiva a la energía del Ello**. Ahora bien, el cambio de conciencia conduce a un cam-

8. Anne y Daniel Meurois-Givaudan, *Vestidos de luz*, Ed. Luciérnaga, Barcelona; Max Heindel, *Cosmogonie des Rose-Croix*, Éd. St. Michel, St. Michel de Boulogne; Barbara Ann Brennan, *Manos que curan*, Ed. Martínez Roca; Alice A. Bailey, *Tratado sobre el Fuego Cósmico*, Ed. Sirio, Málaga.

bio de las frecuencias vibratorias de nuestros diferentes cuerpos. Purificar, armonizar, desbloquear nuestras energías significa lo mismo que elevar, liberar, abrir nuestra conciencia, dado esto por la equivalencia energía-conciencia en el sistema evolutivo del ser humano. Nuestro vocabulario, lleno de imágenes, con frecuencia es la expresión de una percepción intuitiva real, y traduce efectivamente una realidad muy concreta en relación a los diferentes planos. Por ejemplo, se piensa corrientemente, «armonizar nuestras energías», «elevar nuestras vibraciones», «elevar nuestros pensamientos», porque efectivamente cuando nuestra conciencia cambia y «se eleva», nuestra frecuencia vibratoria se eleva igualmente. Cambiar nuestra calidad energética a todos los niveles es lo que hemos expresado un poco antes bajo la forma de «crecer en conciencia, evolucionar y aprender».

De la misma manera que un violinista de talento podrá expresar toda su sensibilidad y tocar una música de tanta calidad como la materia (la madera, las cuerdas...) con la que está hecho su violín, refinada y apropiada para ese uso; el Ello manifestará todas sus cualidades divinas con mayor facilidad si la personalidad es pura, libre de trabas y está moldeada por



varios milenios de experiencias y evolución. Como resultado de esta transformación de la calidad energética de nuestro vehículo, la energía y, por ende, la voluntad del Ello podrán manifestarse totalmente sobre la Tierra en los tres mundos inferiores.

Nuestros estados energético y de conciencia están así íntimamente ligados y son interdependientes. De hecho, son dos caras de la misma realidad. En particular, **todo nuestro bagaje de experiencias pasadas está inscrito energéticamente en nuestros diferentes cuerpos**. Toda armonía o discordia, toda realización o toda limitación en conciencia se traducen por una vibración de cierto tipo.

Cuando tenemos que hacer un trabajo específico de conciencia en esta vida, éste se inscribe en alguna parte de nuestro sistema energético: mental, astral, etéreo, físico. Este estado energético, esta vibración específica que llevamos en nosotros tendrá por efecto **atraer vibratoriamente, en función del Plan de evolución**, a las personas o situaciones que nos permitan trabajar sobre el desarrollo de esa cualidad, sobre la manifestación de ese poder, sobre esa carencia o sobre la corrección de esa debilidad. Todo esto se inscribe energéticamente en nuestros diferentes cuerpos y **actúa como un imán en el Campo de Energía Universal por el cual todos estamos vinculados**.

Este imán está orientado por **la fuerza de la ley de evolución, constantemente en acción**. Atrae hacia nosotros, desde cualquier lugar del universo, las personas, las cosas o las circunstancias, **que tienen también sus cargas energéticas**, de forma que, a partir de la interacción de esos diferentes sistemas energéticos, puede tener lugar una experiencia de evolución para el conjunto. Esta experiencia se genera para asegurar globalmente tanto la evolución de nuestro ser individual como la del conjunto de los individuos implicados, hacia una conciencia cada vez más elevada, hacia un nivel vibratorio cada vez más refinado. **Estamos todos interconectados y conectados a todo lo que existe en el universo por el Campo de Energía Universal** en el seno del cual todos los

elementos del universo, humanos y demás, se ponen de manifiesto. **Este Campo de la Energía Universal es el que hace posibles la transmisión de la información instantánea y el fenómeno de atracción**.

El universo es un increíble sistema energético de una infinita complejidad. Podríamos compararlo a un ordenador gigantesco, muy complejo (aunque el paralelo sería todavía bastante ridículo), que estaría constantemente en acción para organizar y dirigir esos movimientos de energía en función del Plan de evolución. Todos esos grandes procesos de atracción y de organización de la energía no se hacen de una manera incoherente, aunque eso pueda parecer a nuestra conciencia muy limitada. Se realizan de una manera que, aun siendo tan compleja, no deja de ser perfectamente ordenada, determinada en su base por la Ley de la evolución en lo que concierne el ser humano y por el gran Plan cósmico en lo que toca al cosmos. Con certeza, si deseamos penetrar en los misterios del universo, nos enfrentamos con una tarea inmensa, la de cambiar nuestra conciencia, porque con la conciencia ordinaria no podremos comprenderlos.

Pierre estaba cerca de los treinta y no encontraba satisfacción en la vida. El mundo le parecía hostil y lleno de peligros. Varias veces había vivido experiencias muy duras que le probaban que el mundo estaba lleno de gente mala y deshonesta. Cada vez más incómodo a medida que avanzaba en la vida, Pierre decidió hacer un trabajo interior, a pesar de todas las reticencias de su familia que le predecía que iban a engañarlo y que era completamente inútil.

Durante una sesión de trabajo con la respiración, Pierre revivió la época de su infancia. Se vio sentado delante del umbral de su casa, en el balcón, con una gorra a cuadros en la cabeza. También vio a diferentes miembros de su familia, especialmente a su abuela. El trabajo con la respiración siguió su curso y Pierre se desprendió de gran cantidad de energía bloqueada en su cuerpo. Un poco más tarde, Pierre nos contó que había sido educado principalmente por su abuela. Ésta, creyendo que le hacía un bien, le repetía sin cesar que si iba a la

calle, los mayores le pegarían; peor todavía, que corría el riesgo de que lo mordiesen los perros, de que podía atropellarle un coche y quizás, incluso, que podía ser raptado por los malhechores que atemorizan a los niños. Pierre se quedó, durante este período de su infancia, sentado juiciosamente en el balcón, sin arriesgar a moverse... hasta que llegó el primer día de clase. Tuvo que bajar del balcón. Pierre fue a la escuela, pero llevó todo el miedo consigo y lo guardó permanentemente en su mente inferior inconsciente y en su cuerpo bajo la forma de tensiones. La programación estaba hecha: «Soy débil y vulnerable y el mundo es peligroso.» A partir de esta programación, Pierre atrajo hacia sí toda clase de desventuras y duras experiencias, y continuó viviendo en el miedo. Se preguntaba por qué la gente era tan mala y la vida tan difícil. Esto marchaba cada vez peor, puesto que la programación no hacía más que reforzarse con cada experiencia.

Ya hemos visto que atraemos no solamente a partir de la programación de la mente inferior, sino también a partir de cierta voluntad del Ello en cuanto ésta tiene una oportunidad de expresarse.

Sin embargo, a pesar de todos los miedos que lo habitaban, Pierre sentía en él el deseo de vivir más libre y felizmente. La intención de su Ello era experimentar más la vida. Fue en esa parte de su ser donde Pierre encontró la fuerza necesaria para emprender un trabajo personal sobre sí mismo, a pesar de sus temores. Además, esta intención fuerte y clara atrajo hacia Pierre a personas competentes que pudieron ayudarle a hacer un trabajo rápido y eficaz, que le permitió librarse de las limitaciones que habían sido forjadas durante su infancia. Pierre reencontró la confianza en sí mismo y en el mundo. Pudo gozar plenamente del privilegio de su vida. Así como antes sus miedos habían atraído circunstancias muy desagradables a su vida, del mismo modo su intención clara, hecha aflorar por su Ello (aunque no forzosamente de una forma consciente), atrajo en su camino a los acontecimientos y a la gente que necesitaba para reencontrar su libertad.

¿Cómo transformar la calidad energética de nuestros diferentes cuerpos?

La forma más segura de transformar nuestra calidad energética es la de **evolucionar en conciencia**, hacer un trabajo en conciencia sobre uno mismo acompañándolo de una labor de liberación energético-emocional. En la actualidad existen numerosas y excelentes técnicas para hacer un trabajo de tipo energético. En nuestra experiencia hemos encontrado que el trabajo con la respiración es una buena herramienta, a condición de estar bien acompañado por un trabajo en conciencia. El trabajo sólo con la energía, sobre todo si se trata de una técnica donde existe una intervención exterior (lo que no ocurre con el trabajo con la respiración), puede presentar inconvenientes bastante serios. Efectivamente si por una acción exterior a la persona, permitimos que se instale una tasa vibratoria superior en uno de los cuerpos de esta persona, no hay ninguna seguridad que ésta esté dispuesta a asumir en conciencia las consecuencias de este cambio de estado. Esto puede ocasionar problemas graves. Es la causa por la que creemos que el trabajo en conciencia es una necesidad para garantizar un proceso armonioso, eficaz y seguro de rearmonización energética y emocional.

En este sentido pensamos que el trabajo de cambio consciente de contexto de pensamientos, del cual presentamos aquí un aspecto, es esencial para que un trabajo interior sea eficaz y generador de resultados concretos en la vida cotidiana. Porque es en la vida cotidiana donde sufrimos las pruebas. Y en las situaciones de todos los días es donde podemos verdaderamente evaluar si somos realmente libres en el interior, o si todavía estamos prisioneros de nuestras estructuras anquilosadas, de nuestros bloqueos y de nuestras programaciones debidos al pasado.

De una manera general, ¿cómo se lleva a cabo la evolución en conciencia? Puede hacerse de dos formas. Citaremos aquí a Alice A. Bailey:

«La evolución de la conciencia y el efecto de esta evolución sobre los vehículos en los que funciona la entidad consciente

es la suma total de los procesos de la naturaleza y, desde el punto de vista de la unidad humana inteligente, tres palabras pueden resumir el proceso y el resultado. Esas palabras son: transferencia, transmutación y transformación...

»Esta transferencia, esta transmutación y la transformación final son el producto de uno de estos dos métodos:

»1. El método lento, de las vidas repetidas, de las experiencias y de las encarnaciones físicas hasta que, finalmente, la fuerza que dirige el proceso evolutivo conduzca al hombre, peldaño a peldaño, hasta la cima de la gran escalera de la evolución.

»2. El método más rápido, gracias al cual un ser humano se hace cargo de sí mismo de una forma clara y produce en él, por su propio esfuerzo, un nuevo estado de desarrollo espiritual. (Alice A. Bailey, *La luz del alma*, Sirio, Málaga).

El trabajo consciente sobre uno mismo ha sido durante mucho tiempo el atributo de sólo algunos. Éstos han avanzado muy rápidamente y nos han demostrado, gracias a sus propias realizaciones, cuáles pueden ser las posibilidades que se ofrecen a todos los seres humanos si están interesados en acceder a ellas. En la actualidad cada vez más personas están dispuestas a abrirse un verdadero camino interior, y las técnicas y métodos correspondientes a diferentes niveles se han desarrollado y resultan más accesibles al público en general.

Al darnos cuenta que existimos en el seno de ese gran complejo energético del universo, orquestado en lo que nos concierne por la ley de la evolución, podemos comprender mejor cómo «creamos» nuestro entorno personal por atracción en el curso de nuestra vida.

El fenómeno de atracción a nivel energético funciona siempre y en particular justo antes de la encarnación, a fin de determinar las condiciones de inicio de una vida. Es interesante observar cómo, energéticamente, sintetizamos todas las experiencias de una vida, y cómo elegimos energéticamente los materiales para construir los cuerpos que vamos a utilizar en la vida siguiente.

Cómo se crean las condiciones de retorno según el modelo energético:

Para comprender lo que pasa a este nivel, será útil observar lo que sucede entre dos encarnaciones.

Todo el mundo sabe que después de lo que llamamos la muerte, el cuerpo físico se destruye y vuelve a la materia tierra. ¿Qué pasa después? Sin querer hacer un discurso sobre el tema, recordaremos que después de dejar el cuerpo físico-etéreo, el ser continúa experimentando en los mundos superiores. Después del mundo físico, pasamos al mundo astral donde, siempre dotados en general de nuestra conciencia plena, experimentamos ese mundo con la ayuda de nuestros cuerpos astral, mental y causal. Luego nos «morimos» en el mundo astral, como «hemos muerto» en el mundo físico, es decir que abandonamos nuestro cuerpo astral para pasar al mundo mental. Y el mismo proceso se repite en este estadio. Después de algún tiempo de experiencia en esta dimensión, «morimos» en nuestro cuerpo mental y pasamos al mundo causal, mundo del Ello. Encontramos a ese nivel conciencia pura, sin vehículo de manifestación, pero teniendo un sentido de nuestra existencia de tanta riqueza que nuestra conciencia no está ya limitada por la estrechez de nuestra personalidad.

Así, los tres cuerpos inferiores, físico-etéreo, astral y mental resultan destruidos uno tras otro después de cada encarnación, pero **la esencia de la experiencia de cada cuerpo está grabada** bajo una forma que llamamos los «átomos permanentes» o «átomos gérmenes». Esos átomos son unidades energéticas especiales, que transportan toda la información de las experiencias pasadas relativas a los diferentes cuerpos, efectuadas y grabadas por ellos mismos. Cada vez que abandonamos uno de esos cuerpos, llevamos con nosotros este átomo permanente de información y llegamos así al nivel del Ello provistos de esas unidades de información que se imprimen en el seno del cuerpo causal (o el cuerpo del Ello, considerado como inmortal). Es así como la conciencia, de vuelta al nivel del Ello, dispone de toda la información sobre la totalidad de la experiencia de la personalidad en su último pa-

saje por los mundos inferiores y estará en condiciones de hacer una evaluación de dicha experiencia.

Es posible, y ya es el momento, puntualizar sobre el nivel de armonía y de poder energético adquirido (las lecciones de conciencia que han sido aprendidas), y sobre lo que queda por adquirir, para que nuestros cuerpos inferiores estén menos cargados de bloqueos o de parásitos y resulten más receptivos a la Energía divina. Este examen es indudablemente muy complejo y muy abstracto, y sobrepasa de lejos la capacidad de comprensión de nuestra mente racional lineal. El resumen no se hace, por lo tanto, en lo que concierne a lo «moral», sino más bien **en relación a cierta cualidad energética**. En el universo no hay «moral», en el sentido ordinario del término. Simplemente hay leyes y energías que vibran más o menos en armonía las unas con las otras en función de esas leyes. **Las características energéticas y la calidad de energía dan la información instantánea sobre el nivel de conciencia alcanzado**, y, por consiguiente, del trabajo que aún queda por hacer.

Cuando se ha hecho la síntesis energética (y por ende el balance de conciencia) y ya es la hora de «bajar» para realizar nuevas experiencia en el mundo físico, volvemos a hacer progresivamente el camino pasando por cada uno de los niveles de la materia: mental, astral, etéreo y por fin físico. En cada nivel, atraemos energéticamente hacia nosotros los materiales que nos servirán para construir los diferentes cuerpos de nuestra personalidad. Y **estos materiales no son atraídos por azar**. Atraemos los materiales de forma de construirnos unos cuerpos que facilitarán las experiencias que hemos elegido hacer en esta nueva vida.

Por ejemplo, cuando atravesamos el mundo astral, atraemos los materiales con los cuales construimos nuestro cuerpo emocional. Si ya hemos adquirido mucha sabiduría y serenidad en las vidas pasadas, vamos a atraer materia astral de calidad superior y llegamos a nuestra nueva vida dotados de una naturaleza emocional serena y armoniosa desde el inicio. Consideramos también las carencias de nuestra naturaleza emocional, y construimos nuestro cuerpo emocional de parti-

da también en función de lo que deberemos armonizar y reforzar. Lo mismo resulta para los otros cuerpos.

Desde el nacimiento, aunque no seamos todavía más que un cuerpo físico pequeñito, transportamos con nosotros todo nuestro pasado, y esto está inscrito potencial y energéticamente en todos nuestros cuerpos. A medida que pasan los años, experimentamos nuevas cosas y añadimos, a las experiencias de las vidas pasadas, las experiencias de nuestra vida actual.

En cada momento de nuestra existencia, nos encontramos en un determinado estado energético que corresponde exactamente a nuestro estado de conciencia, estando éste en función de nuestro grado de evolución. Este estado energético de todos nuestros cuerpos atrae constantemente las circunstancias, las personas y las situaciones que podrán hacer trabajar esta energía, en última instancia, siempre en función del plan de evolución.

Según el modelo energético, atraemos a partir del estado vibratorio de nuestra personalidad a fin de aprender a «elevar» la frecuencia de esas vibraciones al nivel vibratorio del Ello. Según el modelo esotérico-psicológico, atraemos a partir de nuestro estado de conciencia, cuando éste está identificado con la personalidad, con el objetivo de «elevar» esta conciencia a la del Ello.

El resultado será siempre el mismo, ya sea que lo consideremos como un proceso energético o como un proceso en conciencia: atraemos hacia nosotros todas las circunstancias y experiencias de vida que necesitamos para que el trabajo de transformación se pueda llevar a cabo, y para que podamos acercarnos cada vez más a nuestra naturaleza divina.

9. Clarificación de ciertos aspectos del paradigma

Cómo evitar algunas trampas

La experiencia nos ha demostrado que cuando el contexto de responsabilidad-atracción-creación ha sido bien comprendido puede aportar mucha dicha en la vida cotidiana tanto a nosotros como a los demás.

Ésta es la razón por la cual nos ha parecido importante clarificar algunos puntos que, a menudo, son el origen de incomprensiones y deformaciones de este paradigma y al mismo tiempo hacen mucho más difícil su aceptación y su utilización.

Cuando se aborda este nuevo paradigma, en efecto se corre el riesgo de caer en varias trampas si no se ha tomado la precaución de examinar globalmente y con atención este concepto. Entre las deformaciones e incomprensiones más corrientes, encontramos: querer explicarlo todo racionalmente, censurarse uno mismo, y justificar la indiferencia y la inacción. A fin de evitar esto y de estar dispuestos a aprovechar todo el poder de manifestación y de servicio que aporta este punto de vista, añadiremos algunas precisiones que nos ayudarán a profundizar su sentido y facilitar su integración.

Las explicaciones racionales limitadas

No es necesario comprender lógicamente todas las razones de las situaciones que se nos presentan en la vida para in-

tegrarlas en nuestro aprendizaje. Ciertos aspectos de este aprendizaje pueden integrarse a partir de tomas de conciencia a nivel mental, mientras que otras experiencias se integran directamente a niveles más profundos y sutiles. Las experiencias se imprimen en la conciencia desde el subconsciente, el inconsciente y el supraconsciente, y son tratadas allí en función de nuestro nivel de evolución.

No todo puede pasar por la comprensión mental ordinaria, y forzosamente debe ser así. Intentar racionalizarlo todo es un intento desesperado de la parte racional y automática de la mente de recuperar el principio de responsabilidad y traerlo al nivel de la comprensión lineal. Esta parte de la mente, por supuesto muy útil, es a pesar de todo un instrumento de comprensión limitado. Si trabajamos para ensanchar los puntos de vista, seguro que es para comprender mejor, o más bien aceptar, mentalmente; pero también y sobre todo para liberar la estructura mental de su anquilosamiento y **abrir la puerta a un tipo de comprensión y de percepción consciente más amplio, más sutil y más directo**. Es el tipo de conocimiento salido del Ello, lo que llamamos a veces «intuición». Tomamos esta palabra en el sentido más elevado del término y no en el sentido habitual que sobreentiende una percepción vaga, emotiva, e incluso poco realista. La verdadera intuición es una capacidad de comprensión superior, no lineal, que incluye a la comprensión intelectual estrictamente «racional» y la sobrepasa. A nivel de la verdadera intuición, la comprensión es efectivamente más clara, más rigurosas y más precisa. Las personas que llamamos genios en todos los campos de la razón, ya sea el científico, el artístico u otro, tienen un acceso más fácil a ese tipo de conocimiento. No obstante eso es accesible a todo ser humano en un momento dado o en cualquier momento, puesto que todos estamos dotados al mismo aparato de manifestación. Basta con saber utilizarlo.

En efecto, este proceso de aprendizaje a través de las experiencias de la vida no se hace, o se hace muy poco, a nivel mental consciente durante un largo tiempo de la evolución. Es sólo a partir del momento en que el ser humano elige ha-

cer un trabajo libre y voluntario sobre sí mismo cuando las tomas de conciencia, a nivel de la conciencia ordinaria, resultan más significativas y más rápidas. Entonces, la dinámica interior de las cosas se manifiesta a la conciencia más rotundamente a fin de dar la posibilidad al ser humano de elegir de una forma más consciente a nivel de la personalidad. A pesar de todo, es un proceso lento, y en el estadio actual de evolución del ser humano medio, existen aún muy pocos procesos de una existencia que puedan ser comprendidos verdaderamente en su totalidad. Esos procesos se manifiestan globalmente en un espacio multidimensional, mientras que nuestra conciencia ordinaria solamente puede aprehender las experiencias en el espacio-tiempo de cuatro dimensiones.

La apertura de espíritu que da el contexto de responsabilidad es suficiente por sí misma para que en un momento dado o en otro, realicemos e integremos naturalmente, y no forzosamente por un proceso mental consciente, lo que debíamos aprender o asimilar en nuestra conciencia más profunda. Si no somos capaces de mentalizar instantáneamente el aprendizaje propuesto, **por lo menos sí permanecemos abiertos a él y cesamos de resistir a lo que está ahí**. Eso es suficiente. Pasar el tiempo intentando explicar todos los porqués de nuestra vida, sin disponer verdaderamente de los medios de hacerlo, es una tarea perdida de antemano porque la «lógica» de nuestro proceso de evolución no puede ser verdaderamente captada con la ayuda de la conciencia ordinaria. A medida que nuestra conciencia se ensancha, todo resulta más claro y más coherente, aunque sólo podamos avanzar paso a paso.

Por lo tanto, pueden pasar años y años, incluso a veces varias vidas, antes de que podamos comprender conscientemente por qué tal acontecimiento se nos presentó en un momento preciso de nuestra vida. No obstante el aprendizaje puede haberse hecho de una forma orgánica desde mucho tiempo atrás a un nivel más profundo del ser, en todas sus dimensiones.

Ni que decir tiene que cuanto más avanzado está en conciencia un ser humano, más dispuesto está a comprender y

«captar» la significación profunda de los acontecimientos de su vida, lo que le permite con mayor facilidad no resistirse a ella y utilizar las circunstancias en su totalidad para su propio crecimiento. Se trata, en definitiva, de una dinámica positiva que se acelera con el paso del tiempo y que implica mucho más conocimiento y más control.

Sin embargo dependiendo del grado alcanzado en nuestro proceso evolutivo, el aprendizaje y el crecimiento globales serán facilitados y acelerados con fuerza en la medida en que la experiencia se ha vivido asumiendo «responsabilidad» en el sentido del principio de responsabilidad-atracción-creación. **No es necesario comprender todas las razones de ser de una situación dada para elegir cesar de resistir a ella y utilizarla al máximo de nuestras posibilidades**. El interés del contexto de responsabilidad reside en esto, precisamente, y no en un sistema explicativo cualquiera. El hecho de no resistir a «lo que está ahí», a lo que la vida nos propone, permite obrar más eficazmente y facilita una integración mucho más rápida de lo que la vida quiere enseñarnos. Este contexto acelera nuestro proceso de evolución, es decir nos acerca cada vez más a nuestra capacidad de ser felices y libres.

Por consiguiente este aprendizaje puede integrarse en nuestro ser sin que sea necesario hacer un proceso intelectual para ello, sin que sea necesario disecar y analizar la totalidad de la experiencia. Nada impedirá a nuestro intelecto, eventualmente, hacer un análisis consciente y brillante un día, ya que la energía de integración vendrá de la parte más profunda de nosotros mismos.

A veces la finalidad de una experiencia que la vida nos ha presentado aparece de una forma manifiesta (al menos en uno de esos aspectos). Recordemos la historia de Juanita y de su hijo minusválido, expuesta en el capítulo 7. Esta joven pudo comprender, al menos parcialmente, por qué esta circunstancia se había presentado en su vida. Pero debemos observar que sacó provecho de esta situación, en el sentido en que aprendió a amar, incluso antes de haber comprendido el por qué de este hijo. El impulso del amor incondicional llegó de la manifestación profunda de su ser y no desde una simple

comprensión intelectual. Es lo que acostumbra a suceder más a menudo. La comprensión del proceso llega después.

En un contexto más cotidiano y menos global, en casos relativamente simples, podemos observar cómo somos capaces de «atraer» o «crear» ciertos acontecimientos. Es lo que ocurre cuando somos dirigidos por nuestra mente emocional programada de antemano. En este caso es posible que podamos encontrar alguna explicación a ciertos acontecimientos. Como por ejemplo en el caso de François:

François tuvo una infancia que podríamos calificar de «normal». Su padre era severo en exceso y François decidió (inconscientemente) hacer frente a esta difícil situación volviéndose afable y dócil. Este comportamiento sumiso constituía su mecanismo de protección tras el que se ocultaba mucho sufrimiento, miedo y cólera. Inconscientemente, François ha guardado dentro de sí un miedo cerval a la autoridad y siempre ha actuado de forma que pudiera evitar la confrontación con ella, en general desapareciendo, bien sea físicamente o bien psicológicamente. Todo esto forma parte del mecanismo interior inconsciente de François, y la programación frente a la autoridad está ahí, subyacente, dispuesta a actuar en cuanto una nueva situación evoque, de cerca o de lejos, un encuentro con una persona autoritaria.

François es un buen ciudadano, casado con una mujer autoritaria (re-creación de la relación parental...), y tiene un trabajo respetable. En un momento dado, surgen problemas de organización en su entorno laboral de manera que tendrá lugar una reunión importante el lunes siguiente y en la cual deben reunirse ciertos miembros del personal con el jefe. Naturalmente, François ha sido invitado como antiguo y fiel empleado y además tiene posibilidades de ser promocionado a un puesto superior. La programación se ha reactivado instantáneamente sin que François se dé cuenta, a no ser por un ligero malestar en algún rincón del estómago, pero esto es tan corriente... Para él, empleado modelo y dócil a nivel consciente, resulta claro que deberá presentarse a esta reunión. Sin embargo, el domingo por la noche, por la fuerza del destino (¡)

resbala en la escalera y se tuerce un tobillo encontrándose con la imposibilidad de desplazarse para ir a la reunión el día siguiente por la mañana...

Los traumas de François, experimentados en el pasado, han estructurado programaciones específicas en el nivel de su mente inconsciente (no por eso menos activa en el proceso de creación) y han decidido lo que iba a sucederle en su vida, al menos en este día preciso. El mecanismo de protección de la infancia se ha puesto en marcha, aunque no era apropiado para el caso. Así es como funciona la mente inferior programada durante la infancia si no hacemos nada para liberarla.

Éste es un ejemplo simple del caso en que no es la voluntad del Ello directamente la que produce la situación, sino la mecánica de la mente inferior programada en el pasado. No obstante la intención del Ello está ahí a pesar de todo, siempre presente, puesto que como lo hemos visto previamente, es el Ello el que permite la instalación misma de esas estructuras para dar ocasiones de experiencias y de crecimiento a la personalidad.

Si François está afectado de victimitis, se quejará de que la suerte es injusta y se preguntará durante mucho tiempo por qué tales cosas le suceden a él. Pensará que la vida le es muy difícil y alimentará decepción y resentimiento contra ese desgraciado destino que quizá le haya hecho perder la ocasión de su vida a nivel profesional. Se torturará a sí mismo, y no utilizará la experiencia adquirida para hacer algo constructivo.

Si François está suficientemente despierto en conciencia y sabe que nada sucede por azar, puede empezar a formularse algunas preguntas. Puede notar que este tipo de situación ya se le ha presentado bajo otras formas varias veces en su vida. Éste es un indicio interesante, porque cuando una situación se presenta de una forma repetitiva, se corre el riesgo de que esta situación emane de una programación inconsciente. François puede así aprovechar la ocasión que le brinda esta experiencia para, (después de pensárselo bien), tomar

conciencia de sus propios mecanismos interiores y elegir hacer un trabajo personal de liberación de sus estructuras a fin de reencontrar su poder y su libertad. Y de este modo empieza a manifestar la voluntad de su Ello, y al tiempo habrá utilizado esta experiencia de una forma eficaz.

El ejemplo es simple pero muy corriente. De esta manera, nunca acabamos de crearnos acontecimientos de poca importancia en nuestra vida. Nuestro Ello nos deja crear estas cosas para darnos la oportunidad de hacer ciertas tomas de conciencia sobre el contenido programado de nuestra mente automática.

En lo que toca a los acontecimientos más fundamentales de la vida, el impacto de las programaciones inferiores está mezclado con el impacto de la voluntad del Ello. En ese momento, es muy difícil, y a menudo completamente inadecuado, querer dar una explicación psicológica que corra el riesgo de ser demasiado simplista. Una enfermedad muy grave, por ejemplo, puede ser generada por programaciones y emociones negativas. Pero quizá pueda también haber sido creada por el Ello a fin de permitir a la persona desarrollar ciertas cualidades y dar un gran paso en su evolución espiritual gracias a esta condición.

Dar explicaciones psicológicas simplistas es una trampa en la cual caen muchos principiantes que utilizan este concepto. La mejor forma de evitar esto es:

—no interpretar los problemas de los demás encontrando explicaciones psicológicas racionales (a menudo del tipo «nueva era») de los diferentes acontecimientos que atraen en sus vidas. Dejémosles encontrar la respuesta a ellos mismos. Como mucho, si queremos ayudarlos y nos sentimos profundamente inspirados..., podemos hacerles algunas sugerencias, siendo muy conscientes que podemos equivocarnos completamente...

—cuando los acontecimientos nos conciernen, podemos hacernos sinceramente la pregunta: ¿Hay algo para mí en este asunto?, luego meditar, y hacer la pregunta a nuestro Ello y a nuestra intuición. Si tenemos la impresión de que la

respuesta llega naturalmente, por intuición, es posible que sea la buena, o también que no lo sea. La pasamos por el cedazo de nuestro mejor discernimiento y la utilizamos o la dejamos momentáneamente en espera (sin rechazarla), según que nos parezca válida o no. Si no llega ninguna respuesta, nos dejamos llevar serena y apaciblemente. El hecho de no resistir a esta situación, de acogerla como una ocasión de crecimiento, es suficiente para permitirnos ir a buscar lo mejor de nuestros recursos. Además, el hacer la pregunta y el saber que nosotros somos el origen de lo que se nos presenta, nos permite abrir una puerta. Hemos enviado un caudal de energía específica al Campo de la Energía Universal, y la respuesta nos vendrá en el momento apropiado, en función de nuestra intención inicial, siempre que tal respuesta no nos sea necesaria, en algún momento, a nivel consciente.[1]

Lo importante, una vez más, es **acoger esos acontecimiento** sabiendo que son apropiados para nosotros, incluso si no comprendemos enseguida su sentido, y **cesar de resistir a ellos. La integración del aprendizaje se hace naturalmente por la no resistencia**. Cesar de resistir o rendirse no quiere decir permanecer pasivo, al contrario. Porque cuando dejamos de resistirnos es cuando disponemos de la totalidad de nuestra energía para obrar y hacer frente a los acontecimientos de forma eficaz, dinámica y creadora.

Además, ¡disponemos de tiempo!

Nuestro Ello es inflexible pero muy paciente en el trabajo de construcción de su herramienta de manifestación: la personalidad. Si, cuando nuestra conciencia se embarranca con la personalidad, no podemos o no queremos abrirnos al aprendizaje necesario para dar un paso adelante en nuestra evolución, el Ello nos presentará la misma experiencia una y

1. De hecho, hay un tiempo privilegiado de integración de todas nuestras experiencias de una vida: es el que sigue a nuestra muerte física. En el estado de conciencia superior en el cual nos encontramos en ese momento, hacemos el resumen de las experiencias de nuestra vida. Los acontecimientos de nuestra vida en apariencia incoherentes o debidos «al azar» cobran entonces todo su sentido en el seno de una lógica superior que incluye todo nuestro pasado evolutivo.

otra vez. Si nos resistimos a lo que nos presenta, o si no estamos del todo dispuestos a asimilar la totalidad de la experiencia, no hay por qué inquietarse, se presentará de nuevo, hasta que lo que debe ser dominado, asimilado, integrado, lo sea por completo.

En resumen, reconocerse como el origen de todo lo que existe en nuestra vida no quiere decir ser capaz de explicar racionalmente lo que está ahí. Quiere decir reconocerse como que uno es el origen, **eso es todo; sin ningún juicio de nosotros mismos**, sin censura, confiando en nuestro Ello que nos guía, y en nuestra inteligencia y nuestro corazón que nos permiten avanzar con lo mejor de nuestros propios recursos, ni más ni menos. Y esta aceptación y esta no resistencia bastan para crear una dinámica acelerada de evolución. En el capítulo siguiente comprenderemos más específicamente el porqué, al observar las consecuencias de esta actitud en nuestra vida cotidiana.

La censura a uno mismo

Otra trampa que deberemos evitar es utilizar el concepto de responsabilidad para censurarnos a nosotros mismos.

Si nos declaramos al origen de nuestro universo, si declaramos que somos nosotros quienes atraemos todo lo que nos sucede, es natural que cesemos de censurar a los otros o a las circunstancias; pero también **estaría completamente fuera de lugar empezar a censurarse uno mismo**. Efectivamente, es una trampa en la que caen fácilmente los principiantes o los que no se han parado a pensar suficientemente en el asunto. Porque es verdad que, cuando atraemos hacia nosotros circunstancias o personas desagradables, podemos estar dispuestos a decir que debemos de ser muy malos para atraernos tales desgracias; debe de ser masoquismo, estupidez, o malas programaciones, o un karma muy malo, etc.

Es muy importante clarificar esto, incluso cuando los otros aprendices torpes del principio de responsabilidad pueden señalarnos que debemos de estar muy podridos in-

teriormente para atraer tales cosas en nuestra vida, o bien reprocharnos más o menos sutilmente de haber «elegido» esto o haber «querido» lo otro, como si en el fondo hubiera algo malo en alguna parte de nosotros. Recibir sobrentendidos (o hacer alguno a alguien) según los cuales debemos de haber «merecido» esto, o «atraído» lo otro como una lección, puede hacer mucho daño, sobre todo cuando se atraviesa una prueba difícil. Tiene una forma muy estrecha de ver las cosas aquel que da pie a culpar más o menos sutilmente al que sufre. Eso es contrario a la esencia misma del principio y por ello vamos a intentar poner las cosas en claro para una mayor satisfacción del espíritu, de forma que el principio de responsabilidad nos permita, entre otras ventajas, la de librarnos de una vez para siempre del juicio y de la censura (hacia los otros y hacia nosotros mismos) y nos permita también obrar mejor para ayudarnos mutuamente en el camino de la vida.

Para evitar este error que desnaturaliza el principio de responsabilidad, basta con recordar por qué atraemos las circunstancias de nuestras vidas. Sabemos que es nuestra sabiduría interior la que, en última instancia, supervisa lo que se presenta en nuestra vida. Y si atraemos cosas difíciles, no es necesariamente porque hemos tenido un karma malo o malos pensamientos, es simplemente porque esta ocasión de experimentar y de aprender debe ser apropiada para nosotros en ese momento. Por tanto en cierto modo, cada situación, tal como la atraemos, es «perfecta» puesto que es la que nos pone en presencia de lo que va a permitirnos aprender y experimentar lo que debemos aprender y experimentar.

Sin embargo, a menudo nos es difícil aceptar esta «perfección» del universo, porque a veces lo que se presenta en nuestra vida no es forzosamente agradable, y la situación está lejos de parecernos perfecta según los criterios de nuestra conciencia ordinaria. Sabemos muy bien que el fin de nuestro ser profundo es llegar a construir su vehículo de manifestación a través de todas las experiencias que sean necesarias, agradables o desagradables, poco importa, a fin de

que como individuos hallemos todo nuestro poder divino, nuestra libertad y nuestra felicidad más absoluta. Por el contrario, nuestra personalidad, en su ignorancia y sus limitaciones, tiene en general como fin la consecución del máximo de placer inmediato y el mínimo de dificultades posibles. Razón por la cual a nivel de la personalidad resistimos a menudo a este aprendizaje, porque puede traer sufrimientos, a veces muy grandes, que nos gustaría evitar. Pero el hecho de ser conscientes de que esas dificultades están ahí para permitirnos aprender algo que nos lleve a una libertad mayor puede ayudarnos mucho a hacer el tránsito de forma sana y constructiva, en la mayor parte de los casos.

No tenemos por qué censurarnos nosotros mismos, puesto que gracias a la sabiduría suprema de nuestro Ello, atraemos exactamente lo que necesitamos para alcanzar el objetivo fundamental de nuestro ser. Y si nos atraemos pruebas difíciles, o nos codeamos con personas que tienen momentos duros que pasar, es para inspirarnos compasión hacia nosotros mismos y hacia los demás en lugar de enjuiciarlas, haciéndolas sospechosas de malas acciones o de pensamientos dudosos. Inversamente, reconozcamos la fuerza y el coraje exigidos para pasar a través de tales pruebas y recordemos que:

Para las grandes almas, grandes desafíos

Si tal es el caso, no hay que pensar que, porque alguien tenga que enfrentarse a grandes dificultades en su vida, sea una persona menos evolucionada. Con frecuencia resulta todo lo contrario. Simplemente podemos decir que quizá se trata de alguien que ha decidido avanzar con más rapidez en esta vida.

El principio de responsabilidad nos devuelve la confianza en lo que somos verdaderamente y el coraje necesarios para pasar a través de las diferentes pruebas en la vida, en lugar de censurarnos a nosotros mismos.

Entonces **celebremos lo que vayamos creando** así como cada paso que damos sobre el camino, y aprendamos a jugar con la vida tal como se nos presenta... Cualesquiera

que sean las situaciones que nos atraemos en nuestra vida, somos perfectamente irreprochables tal como somos, a nivel de la personalidad como a nivel del Ello. No hacemos más que jugar al juego del encuentro con nuestro ser. Por supuesto que nuestra personalidad no está todavía completamente a punto como instrumento perfecto de manifestación del Ello, puesto que el fin mismo de nuestras existencias es ese perfeccionamiento. Sin embargo, somos capaces de atraer las situaciones «perfectas» para poder hacer el trabajo. Entonces, en lugar de censurarnos por no haber terminado, reconozcámonos como excelentes creadores en el ejercicio de su creación y celebremos nuestro aprendizaje.

El hecho de que el principio de responsabilidad nos libere de todo sentimiento de culpabilidad, no solamente frente a nosotros sino frente a los demás, será desarrollado más específicamente en el transcurso del capítulo siguiente.

La indiferencia

El concepto de responsabilidad-atracción-creación no puede ser de ninguna forma una justificación para la indiferencia o el egoísmo. **El concepto de responsabilidad permite poner en práctica nuestra compasión, nuestro amor, nuestro respeto hacia los demás, así como nuestra capacidad de ayudarlos y de soportarlos en el decurso de las pruebas de la vida**.

Esto no es fácil de comprender y el concepto de responsabilidad mal asimilado puede conducir a resultados completamente opuestos a las leyes naturales de ayuda mutua y de fraternidad.

Efectivamente, los que empiezan a practicar este concepto pueden a veces, a pesar de su sinceridad, caer en la trampa de una comprensión insuficiente. Estos, en realidad, no sólo nos hacen sentir que debe haber algo incorrecto en nosotros por haber atraído ciertas circunstancias difíciles a nuestra vida, sino que además nos abandonan enseguida con nuestras dificultades puesto que por encima de todo, somos nosotros

quienes las hemos atraído, y quienes las hemos «escogido». También es una interpretación errónea del concepto de responsabilidad la que consiste en decir: «Puesto que cada uno atrae sus dichas y sus penas, cada uno debe arreglarse con ellas.» En este caso, el concepto de responsabilidad conduciría a una justificación fácil del egoísmo y del «cada uno a su rollo», lo que en realidad es todo lo contrario si se quiere comprender este concepto en su totalidad.

Vamos a esclarecer este punto con la ayuda de un simple ejemplo. Imaginemos que estoy viviendo con mucho desahogo en un apartamento confortable. Mi refrigerador está repleto de alimentos. Mi vecino, a causa de algunas dificultades de salud y de problemas familiares, no tiene un céntimo ni nada para comer. Llama a mi puerta para pedirme ayuda, y concretamente algo para comer. Es decir que en virtud del principio de responsabilidad voy a responderle: «Mi querido amigo, ¿sabes que eres tú el que ha atraído esta experiencia en tu vida para crecer? Entonces ¡arréglatelas con lo que has creado!» y, con estas palabras, le cierro la puerta en la nariz. ¿Me conduce el principio de responsabilidad a hacer eso? Claro que no, sino todo lo contrario, a menos que haya sido mal interpretado o mal comprendido.

Examinemos lo que nos dice este principio. Si miramos la situación desde el punto de vista del principio de responsabilidad-atracción-creación, es verdad que nuestro vecino se ha atraído esta situación. Es verdad, si aceptamos este principio de funcionamiento del universo, que razones conscientes, inconscientes y/o supraconscientes han hecho que este hombre se encuentre en esta situación difícil; no insistiremos en ello. Pero no hay que pararse ahí. Ya que, además de esta situación, ¿qué es lo que se ha generado mi vecino? Ha generado también un vecino que tiene un refrigerador lleno, un vecino que tiene de esta manera la posibilidad de ayudarle. Por mi parte, ¿qué es lo que yo me he atraído? He atraído un vecino que me pide ayuda.

Así pues, en lo que me concierne, he atraído en mi universo hoy mismo la ocasión de ayudar a alguien. Si elijo ayudar a esta persona, en esta acción respeto una ley universal

que podríamos llamar en este caso la ley de la fraternidad. Expreso la voluntad de mi Ello.[2]

El ejemplo dado aquí, simplificado voluntariamente para explicar el mecanismo, puede generalizarse a pesar de todo muy fácilmente. Cientos de miles de personas sufren por todas partes en el mundo en la actualidad. Según el principio de responsabilidad, es verdad que esas personas se han atraído esas circunstancias difíciles por razones que les son propias. También es verdad que la voluntad de nuestros Ellos es la de ayudarles. Existe una gran ley de amor incondicional y de fraternidad que debemos aprender todos a manifestar continuamente si queremos vivir en armonía con la voluntad de nuestra alma. Cuando, ***individual o colectivamente***, nos encontramos en presencia de personas que tienen necesidad de ser protegidas o se encuentran necesitadas, sean las que sean, llevándoles nuestra ayuda, tenemos la ocasión de manifestar directamente las cualidades de amor, generosidad y entereza salidas de nuestro Ello. Eso no es de ninguna manera incompatible con el principio de responsabilidad, sino al contrario, puesto que todos estamos interrelacionados, y no es por casualidad que nos vemos confrontados a esas personas. Están ahí, en nuestro universo, para permitirnos aprender a manifestar la voluntad de nuestro Ello.

La intención de nuestro Ello es la de **amar** y de **servir**, es el gran aprendizaje que tenemos todos que realizar a través de nuestros propios infortunios y además la de ayudar a nuestros hermanos a pasar a través de los suyos.

El concepto de responsabilidad no produce pues de ningún modo —cuando se lo comprende bien— la indiferencia o el egoísmo. Por el contrario, facilita la emergencia natural de los sentimientos de generosidad, fraternidad y real comprensión. Nos incita a hacer lo posible para disminuir los sufri-

2. Es cierto que la ley de la fraternidad, que representa un aspecto de la voluntad de nuestro Ello, no exige que ayudemos instantáneamente a todos los desgraciados de este planeta hasta morir de hambre. La ley de la fraternidad nos pide, en primer lugar, cuidar de nosotros y de nuestras prioridades esenciales (y no nuestras necesidades imaginarias), a fin de que luego podamos ayudar a los demás en la medida de nuestras posibilidades.

mientos de los que por el momento pasan momentos más difíciles que los nuestros. Porque en este estado de ánimo, nos reconocemos todos, seamos lo que seamos, como estando —consciente o inconscientemente— en la misma búsqueda, sobre el mismo camino, hacia el control de nuestra personalidad, la paz, la felicidad y la libertad. Sabemos que todos creamos nuestro propio camino, hecho de penas y dichas y, conscientes de ello, experimentamos más profundamente nuestra propia humanidad y la de cuantos nos rodean. Desarrollamos nuestra compasión, nuestra comprensión, y cesamos de juzgar, criticar, manipular y destruir. Estamos dispuestos a tomar la responsabilidad de nuestra propia evolución y a sostener a los demás en la suya, reconociendo que el camino puede ser muy difícil en ciertas ocasiones.

Es importante captar la diferencia entre esta actitud y la del «salvador», afectado de victimitis inconfesa (mencionada en el capítulo 3). Éste o ésta quieren «ayudar» y defender a los pobres y a los oprimidos, pero a partir de un contexto de irresponsabilidad, de impotencia y de victimitis, es decir de odio y de agresividad. Aun si, exteriormente, esto parece una ayuda, los resultados serán muy distintos.

La diferencia entre «ayudar» y «sostener»

Cuando menciono un ejemplo de este tipo en uno de mis cursos, surge casi siempre la misma pregunta: «¿Quiere esto decir que hay que ayudar a todos en cualquier ocasión? y, ¿qué hacer con las personas que piden ayuda continuamente, aferrándose a los demás constantemente?»

Me parece oportuno definir lo que entendemos exactamente por sostener o, una palabra que preferimos, «apoyar», en el sentido de proporcionar un soporte. Sostener evoca casi inmediatamente la debilidad de la persona que sostenemos. Para evitar esto, preferimos utilizar el término «apoyar», que no tiene esta connotación inmediata, y que evoca más bien la ayuda aportada a alguien en el momento de realizar una tarea o cierta prestación, y que ya tiene en sí todo el potencial para lograrlo.

La diferencia entre «ayudar» y «apoyar» puede ser fácilmente ilustrada con una imagen muy conocida. Si me en-

cuentro al borde de un río y encuentro una persona hambrienta, puedo elegir entre dos posibilidades: o bien le doy un pescado, con lo que se pondrá contenta de momento, pero mañana me necesitará una vez más, dependiente de mí y de mi poder; o bien le enseño a pescar, que aunque le cueste un poco más de esfuerzo, lo hará libre y le dará autonomía, recuperará su propio poder y su libertad.

Es cierto que, de momento, podemos ayudar a la persona dándole un pescado para que coma con el fin de que al menos disponga de la fuerza necesaria para que aprenda a pescar. Pero no es más que momentáneamente, el objetivo a medio y largo plazo será devolverle su plena autonomía.

En la vida diaria, ¿en qué medida, «ayudamos» a los otros a fin de mantenerlos dependientes y ejercer nuestro poder, en qué medida somos capaces de «apoyarlos», en el sentido de dar un soporte, a fin de devolverles el poder y permitirles ser autónomos?

Es posible también que la persona que pide ayuda, aunque tenga todo lo que hace falta, no quiera volverse autónoma, y nos acuse incluso de mantenerla en la dependencia. Es posible que no quiera aprender a pescar, a pesar de toda nuestra buena voluntad para enseñarle. La única cosa que nos queda por hacer es limitar la ayuda con prudencia y de hacerle experimentar un poco más su estado, a fin de que elija por sí misma hacerse cargo de la situación.

La inacción

El concepto de responsabilidad no es en todo caso una justificación para la inacción, por el contrario. **El concepto de responsabilidad empuja a la acción**.

Otra interpretación errónea del principio de responsabilidad es creer que puesto que cada uno atrae los acontecimientos en función de su propio estado de conciencia, no se puede hacer nada para cambiar las cosas, hay pues que esperar que las cosas ocurran. En realidad, es todo lo contrario.

En el estado de ánimo de víctima no se interviene, o se in-

terviene poco y de una forma ineficaz. En ese estado de ánimo, utilizamos la mayor parte de nuestra energía quejándonos, criticando o esperando, e incluso exigiendo que los otros cambien. O bien, quizá, probemos el cambiarlos a la fuerza y si obramos así, es como descarga de la cólera, la frustración o la agresividad reprimidas. Ciertas personas no saben actuar de otra manera más que cuando están presionadas por este tipo de aguijón. Es una lástima, puesto que el resultado de nuestras acciones está en función de la intención de las mismas y del estado de consciencia que hay detrás de ellas.

El principio de responsabilidad, al contrario, es un principio que nos empuja a una acción sana y equilibrada. En este nuevo estado de ánimo actuamos, porque sabemos que si queremos que suceda algo en nuestra vida, somos nosotros quienes debemos trabajar para ello. El mundo no nos debe nada, somos nosotros los creadores y si hubiera una «recompensa kármica» que el mundo nos debe, ésta llegará ineluctablemente a tiempo (el tiempo que elija la conciencia superior). Recogemos siempre, tarde o temprano, lo que sembramos respecto de la intención. No hay porque preocuparse.

Si el mundo no funciona a nuestro gusto, a partir del principio de responsabilidad consideraremos lo que podemos hacer para crearlo de otra forma. Somos nosotros quienes creamos nuestro mundo en función de nuestra visión de las cosas, a partir de nuestros pensamientos, de nuestro karma, y en función de nuestro nivel de evolución personal y colectivo. Si queremos mejorar algo, somos nosotros, por una parte, quienes debemos ampliar lo más posible nuestra percepción de las cosas, y por otra, movernos, actuar en el sentido que nos parezca más verdadero y más auténtico. Esto nos llevará a afirmarnos, a expresar claramente nuestra verdad, respetando y escuchando la de los demás. Y esto, no a partir de una actitud crítica y agresiva, sino a partir de una actitud fuerte y serena que conduce a una acción justa, inteligente, firme y llena de coraje, y que se revelará generalmente como mucho más eficaz. Es el principio de la sabiduría.

El concepto de responsabilidad nos recuerda que somos nosotros quienes creamos nuestro universo, personal y co-

lectivamente, en función del estado de nuestra conciencia. **Si queremos cambiar el mundo** tanto en su manifestación física como en su manifestación psicológica, **somos nosotros quienes debemos hacer lo que nos parezca apropiado para cambiar nuestro nivel de conciencia tanto a nivel personal como a nivel colectivo**. Somos nosotros solos los que podemos hacerlo. Bajo este aspecto, el principio de responsabilidad obra como un aguijón que nos empuja a la acción, pero una acción sabia que será más originada por el Ello y todas sus cualidades que por los antiguos temores de la personalidad. Este aguijón, debemos reconocerlo, sólo es accesible al ser humano a partir de cierto grado de evolución. Pero parece ser que parte de la humanidad está ya dispuesta a este cambio ahora, dispuesta a funcionar a partir de una actitud responsable y sabia. Este aguijón es infinitamente más sano y más eficaz que el de la cólera o del odio.

A fin de completar esas clarificaciones, presentaremos en el capítulo 12, un conjunto de preguntas que a menudo nos han sido formuladas en lo concerniente al principio de responsabilidad, con las respuestas correspondientes.

Antes de esto, en los capítulos 10 y 11, vamos a examinar qué puede proporcionarnos en la práctica este contexto de pensamientos en nuestra vida cotidiana, a la luz de las experiencias vividas por personas que han elegido funcionar conscientemente a partir de este contexto. Notaremos que este contexto facilita la relajación, la paz interior, así como una calidad de vida superior a todos los niveles: salud, relaciones, trabajo, energía, creatividad, abundancia, etc. Todo esto no son hipótesis o esperanzas, sino que corresponde a la experiencia vivida por millares de personas con la cabeza bien sentada e implicadas directamente en la acción y en el trabajo. Esas personas han elegido simplemente percibir la vida a partir del contexto de responsabilidad-atracción-creación, y han elegido utilizar ese paradigma para experimentar sus vidas en lugar de los paradigmas del azar o de la impotencia.

Al observar las consecuencias concretas de la utilización de ese paradigma evaluaremos si es válido para nosotros.

10. Consecuencias del paradigma (I)

La liberación de la negatividad

Del mismo modo que hemos examinado las ventajas y los costes de la actitud de víctima, vamos a examinar ahora las ventajas y los costes del paradigma de responsabilidad-atracción-creación. Por supuesto que éste te ha sido considerado como formando parte de un trabajo general sobre uno mismo y no como un enfoque aislado.

El «coste» de esta postura se comprende fácilmente. Se pierden simplemente las «ventajas» de la actitud de víctima descritas al final del capítulo 4, a saber: no podemos ya quejarnos durante todo el día, ni atraer la simpatía de la gente con nuestros infortunios. No tenemos justificación fácil para nuestras frustraciones, nuestra cólera, ni nuestros fracasos. No podemos censurar a los otros ni manipularlos cargándolos de culpa. No tenemos ninguna vía de escape a nuestras emociones negativas programadas desde la infancia, y debemos encontrar otro medio, más eficaz si es posible, para afrontar a nuestra negatividad y para desembarazarnos de ella.

En cuanto a las ventajas, son muchas y las dividiremos en dos categorías. Por una parte, el contexto de responsabilidad facilita la liberación de la negatividad, y por otra, permite un completo desarrollo de las más bellas cualidades del ser. En el transcurso de este capítulo examinaremos el aspecto de la liberación según este nuevo paradigma. En el capítulo siguiente, describiremos el aspecto de la plenitud.

Observaremos por tanto a continuación qué produce el

contexto de responsabilidad-atracción-creación en relación a una liberación interior, cuando elegimos funcionar a partir de éste en la vida cotidiana. Estas observaciones han sido hechas a partir de la experiencia de millares de personas que han elegido percibir sus vidas a partir de este contexto. No se trata, por lo tanto, de meras especulaciones o esperanzas, sino que son experiencias vividas.

Una de las primeras consecuencias de la aplicación del principio de responsabilidad es la liberación de las emociones negativas.

El contexto de responsabilidad facilita la transformación y la liberación de todo el arsenal de emociones negativas tales como el miedo, la cólera, el resentimiento, el rencor, el sentido de injusticia, los celos, la censura, el juicio, la culpabilidad, etc. Es una de las consecuencias más importantes del contexto de responsabilidad.

Este contexto permite controlar el yo inferior de forma flexible y no coercitiva. Permite sustituir la substancia mental-emocional de baja calidad hecha de negatividad, de orgullo, de separatividad y de victimitis por una substancia mental-emocional de calidad superior cuyos componentes son: sabiduría, equilibrio, serenidad, inteligencia, amor, etc.

Notaremos algunos de los ejemplos de emociones negativas más corrientes cuya liberación puede ser facilitada por el contexto de responsabilidad. Decimos voluntariamente que «facilita», ya que así como lo hemos mencionado anteriormente, en lo que concierne a las emociones negativas que tienen sus raíces profundamente ancladas en el inconsciente a causa de experiencias de la niñez o incluso de vidas pasadas es necesario a menudo combinar con la práctica de este contexto un trabajo de liberación emocional con una técnica apropiada, para liberar la energía que ha quedado encerrada en el curso de esas experiencias. El contexto de responsabilidad puede ser un instrumento de liberación suficiente en sí mismo, porque facilita enormemente el trabajo de liberación emocional cuando éste es necesario. Además, una vez que la liberación ha sido efectuada, el contexto de responsabilidad permite mantener los resultados con mayor facilidad.

Liberación del miedo, de la ansiedad, de la angustia y del estrés

Michèle es una joven muy activa que tiene mucho éxito en su trabajo. Está casada y tiene dos hermosos niños. En su vida, había no obstante algo que no funcionaba bien: cada vez que se hablaba de salir de viaje, Michèle temblaba de miedo. Como no podía evitar viajar con su familia y a causa de su trabajo, cada salida era un verdadero calvario: la ansiedad y el estrés, alimentaban toda clase de pensamientos negativos sobre todo aquello que podía sucederle durante el viaje. Cuando finalmente salía, por absoluta necesidad, su estado interior provocaba toda clase de dificultades: olvidos, mal humor, enfermedades, que comprometían a menudo viajes más hermosos.

Cuando Michèle entró en contacto con el concepto de responsabilidad por primera vez, se quedó un poco escéptica al principio. Luego, poco a poco, se puso a pensar en él, y finalmente eligió cambiar su forma de pensar. Algunos días antes de cada viaje, tomaba tiempo para meditar, para centrarse y para recordarse a ella misma que su Ello y el Ello de cada miembro de su familia estaban ahí, todopoderosos, supervisando el viaje y atrayendo a ellos lo que sería adecuado. A esto añadió un corto trabajo de liberación energética. Se puso a practicar relajación cada vez más y a viajar más frecuentemente. El miedo y el estrés disminuyeron poco a poco. En cada viaje una nueva programación se instalaba en ella, sin que incluso se diera cuenta: viajar puede ser agradable y fácil. A medida que multiplicó las salidas felices, la vieja programación, construida probablemente en el pasado a partir de una experiencia traumática, se borró de su memoria inconsciente. Así erigió una confianza sólida en el universo que le sirvió no sólo para viajar agradablemente, sino también para mejorar la calidad de su vida en todos los aspectos.

A partir del momento en que estamos en contacto con el hecho de que lo que se nos presenta en la vida es exactamente lo que necesitamos para formarnos interiormente y acercarnos

a la realidad de nuestro ser profundo, que es el resultado de nuestro estado vibratorio, **sabemos**, en algún lugar recóndito de nuestra conciencia, **que nada fundamentalmente destructivo puede sobrevenir en nuestra vida**. Por supuesto que podrán presentarse todavía circunstancias desagradables o incluso dolorosas, o personas poco deseables y peligrosas. Por supuesto que la vida no será siempre fácil, lejos de eso, sobre todo si hemos decidido acelerar nuestro proceso de evolución. Pero sabemos, en lo más profundo de nosotros, que todo lo que se nos presenta es adecuado y que nada en definitiva puede destruirnos, puesto que al fin y al cabo lo importante es precisamente reconstruirnos en todo nuestro esplendor y nuestra divinidad.

A ciencia cierta que en el curso de nuestra evolución, numerosas partes anquilosadas de nuestra personalidad deberán ser eliminadas, en particular todos los sistemas de defensa bajo los cuales nuestro propio Ello se ahoga. Ahora bien, en nuestra conciencia inferior, nos aferramos a esos sistemas porque, en cierto momento de nuestra vida, nos han protegido y según la estructura misma de la mente inferior, todo lo que ha asegurado nuestra supervivencia en el pasado debe ser mantenido. Al haber sobrevivido, ciertamente mal vivido, pero aún sobrevivido, gracias a esas estructuras puesto que estamos con vida todavía (más o menos cierto), la mente inferior nos empuja a agarrarnos a las viejas estructuras, a los viejos hábitos de pensamientos, a la rutina psicológica, a lo que de alguna manera conocemos. Cuando decidimos ampliar nuestros contextos de pensamientos, ponemos en marcha otro tipo de energía, la de la mente superior e incluso la del Ello directamente. Cuando una parte de nuestro ego debe ser modificada a fin de dar un poco de espacio a nuestro Ello, por momentos podemos tener la impresión de que somos destruidos, pero en la medida solamente en que uno se identifica en conciencia con su ego. Pero es para volver a encontrar poco después un sentido más amplio y más profundo de nosotros mismos. Según una imagen clásica, *hay que saber dejar que caigan los guijarros que tenemos en nuestras manos, aunque nos sean muy familiares para poder recoger los dia-*

mantes que nos ofrece la vida. Es todo el proceso de liberación de la prisión del ego el que está en marcha. Nuestros maestros de la Sabiduría nos han advertido, y de manera muy rigurosa algunas veces. Uno de ellos nos lo recuerda con estas palabras:

«Es solamente en la medida en que el hombre se expone una vez y otra a la destrucción, cuando lo que es indestructible emerge desde el fondo de sí mismo. En esto reside la dignidad de osar... Es solamente cuando nos aventuramos una vez y otra, a través de las zonas de aniquilamiento, que nuestro contacto con el Ser divino, que está más allá de toda destrucción, puede llegar a ser firme y estable. Cuanto más aprende un hombre con toda su alma a confrontar al mundo... tanto más las profundidades de su Estado de Ser le serán reveladas y las posibilidades de una vida y de un devenir nuevo le serán abiertas.» (Durkheim)

Nuestra personalidad tiene un miedo horrible, porque sabe que no es indestructible. Y en la medida en que identificamos nuestra conciencia con nuestra personalidad, solamente podemos vivir en el miedo y en la ansiedad, consciente o inconscientemente.

Cuando estamos en estado de ansiedad o de estrés, si escuchamos lo que nos dice la voz de nuestra mente inferior siempre presente en nuestra cabeza, oiremos la lista completa de nuestros miedos. Si utilizamos entonces una técnica adecuada de trabajo sobre uno mismo, será relativamente fácil descubrir hasta qué punto tenemos un sentimiento permanente de inseguridad (construido generalmente desde la infancia), incluso si exteriormente damos la impresión de controlarlo todo y que todo va bien. En efecto, el deseo o la necesidad de controlarlo todo sale concretamente del miedo... y cansa mucho.

El miedo a la destrucción o el aniquilamiento, el miedo a un destino injusto y aberrante que puede tocarle a cualquiera al azar, sin razón, y que puede sernos fatal; este miedo, junto con el estrés inconsciente que de él resulta por consecuencia directa, desaparecen de nuestra vida, a medida que integra-

mos el nuevo paradigma. O por lo menos al cesar de creer en la absurdidad de la vida cesamos de alimentarlos con nuestros pensamientos conscientes.

Cuando elegimos experimentar la vida a través del paradigma de la responsabilidad, entramos en contacto más y más claramente con la certeza de que es nuestro Ello, o sea nosotros mismos, el que está a cargo de nuestra vida. Empezamos a sentirnos alimentados y protegidos de alguna forma, un sentimiento de seguridad se instala en nosotros. Esto no es posible describirlo con palabras: se vive. Este sentimiento no viene únicamente del cambio de nuestra percepción, de un cambio de contexto de pensamientos que podríamos considerar como más o menos arbitrario. Precisamente, dado que este contexto de pensamientos no es arbitrario sino que parece corresponder a una realidad más profunda del ser, al cambiar de esta manera nuestro punto de vista, abrimos la puerta a una percepción más sutil de la presencia de nuestro Ello, percepción cuya fuente está más allá de nuestra mente lineal racional. Si el concepto fuera totalmente arbitrario o ilusorio, sus efectos sólo se harían sentir a nivel mental, y serían muy limitados y finalmente discordantes. Parece ser que cuantas más veces cultivamos el principio de responsabilidad -atracción-creación, más la experiencia de la presencia de nuestro Ello nos resulta real y clara y más nuestra conciencia se identifica naturalmente con nuestro Ello. Ya que nuestro Ello es eterno e indestructible. Cuando nuestra conciencia cambia de lugar, nuestra experiencia de la vida es diferente. Así se erige desde dentro **un sentido de confianza y seguridad en la vida que no se explica ya racionalmente**. Este sentimiento se vive y se experimenta directamente y es generado de un modo natural por el desplazamiento de la conciencia de la personalidad hacia el Ello.

Liberación del resentimiento y de la agresividad

El contexto de responsabilidad facilita la liberación del rencor, de la censura, del resentimiento, así como también de la

agresividad, del odio y de la cólera que los acompaña. Todas esas emociones son fuente de violencia, y liberarse de ellas es una bendición. Este contexto hace el perdón instantáneo, si no superfluo.

Anne había vivido toda su infancia en el campo y adoraba la naturaleza. Sin embargo, a causa de su trabajo, debió mudarse a la ciudad. Vivir en un apartamento era muy difícil para ella, y por ello se buscó una casita en un barrio tranquilo que pudiera darle un poco de espacio y de verdor, una casita no muy cara porque sus medios no se lo permitían. Terminó por encontrar exactamente lo que buscaba: una casa rodeada de un hermoso jardín con muchos árboles y a un precio muy razonable, su sueño se realizaba. Se instaló en ella con mucho placer y todo iba bien.

Poco tiempo después de haberse mudado, se marchó algunos días de vacaciones. A su vuelta, una mala sorpresa le esperaba. Uno de sus hermosos árboles había sido reducido a la mitad. Fue un choque terrible. ¿Cómo había podido suceder tal cosa? Lo mejor era ir a preguntar al vecino. Éste la recibió amablemente y como respuesta a la pregunta que le hizo sobre el árbol le dijo, naturalmente, que era él quien lo había cortado. Había algunas ramas que caían delante de la ventana de la cocina y molestaban a su mujer. Pensando que Anne también debía sentirse molesta por el árbol, una vez que había empezado, y para ayudarla, había cortado igualmente del lado suyo.

La experiencia era dura para Anne, pero eligió quedarse centrada. Si hubiese estado afectada de victimitis, se hubiera dejado llevar por la cólera, reprochando con violencia a su vecino el haberse metido donde no lo habían llamado, insultándolo quizás a causa de su irritación. Esto no hubiera devuelto las ramas al árbol por supuesto: en cambio se hubiera creado una tensión muy desagradable en las futuras relaciones con el vecino. O bien hubiera podido elegir no expresar nada, guardar la cólera para sí misma y odiar al vecino para el resto de su vida. Cada vez que lo hubiera visto, su corazón se habría puesto a latir con intensidad y una pequeña dosis de

adrenalina se habría introducido en su sangre. A la larga, eso no es nada bueno para la salud.

Anne conocía el principio de responsabilidad. Como sabía que en el fondo de ella misma se había atraído esta experiencia bajo la forma de este vecino demasiado amable, se tomó el tiempo de mirar la situación de frente. También expresó su pena y su decepción de forma clara pero no agresiva. Dijo cómo se sentía, pero sin acusar al vecino de su acción, y le rogó que en el futuro le pidiese permiso antes de cortar una sola rama de un árbol. Volvió a su casa, respiró varias veces a fondo y eligió aceptar totalmente ese árbol con la mitad de sus ramas como «perfecto». Se preguntó a pesar de todo: ¿Qué es lo que tengo que aprender de este acontecimiento? No veía nada más por el momento que un ejercicio de aceptación y de aflojamiento de la tensión; lo que consiguió bastante bien porque la vida le proporcionó algunos meses más tarde la posibilidad de mudarse de nuevo a otra casa más bonita y más grande y con muchos más árboles...

El sentido de la responsabilidad facilita el abandono y esto hace milagros. La forma como Anne reaccionó en esta situación particular he de reconocer que era creadora; negarse a caer en la censura o el juicio, expresarse de manera adulta y ceder, le permitió permanecer tranquila y serena, no destruirse con las emociones negativas y obrar eficazmente.

Es evidente que tal actitud tenía cierta madurez psicológica, cierto grado de evolución. Pero si queremos cesar de sufrir, no tenemos otra solución, tenemos que crecer.

Observemos ahora las cosas de una forma más general. Cuando consideramos que una o varias personas han obrado mal con nosotros (pensamos que nos han traicionado, manipulado, herido, explotado, etc.) no olvidemos, al principio, que eso puede ser real o completamente imaginado en nuestra mente a partir de nuestra propia percepción estrecha y traumática de los acontecimientos y de las demás personas. Pero el remedio es el mismo, porque así como hemos visto anteriormente, ***es la forma de percibir las situaciones y no la que ellas tienen realmente la que determina nuestra reacción***

emocional. En este caso, que el insulto sea «real» porque el otro ha transgredido realmente una ley universal, o que sea imaginado en nuestra mente a causa de nuestra percepción deformada de las cosas, si experimentamos odio, cólera, resentimiento o un deseo de venganza en relación a esas personas (porque no somos todavía unos santos para ser capaces de aceptarlo todo al instante), ***¿cómo puede el contexto de responsabilidad facilitar la liberación de las emociones negativas que alimentamos hacia esas personas?*** La cuestión es fundamental para nosotros, porque esas emociones nos destruyen.

El proceso a nivel consciente, se hará en dos etapas que es indispensable practicar juntas. No tiene ningún sentido tratarlas una sin la otra.

1) *Reconocer que somos nosotros quienes hemos atraído esta situación tal como se presenta*

Si aceptamos el concepto de responsabilidad, nos damos cuenta que si alguien nos ha «hecho daño» (real o imaginario, esto funciona en los dos casos), elegimos pensar que somos nosotros, o una parte de nosotros, quienes hemos atraído esta persona a nuestro universo, a fin de vivir esta experiencia. Si no, energéticamente hablando, no hubiera podido producirse. Ya sea a partir de un sistema de pensamiento más o menos erróneo, consciente o inconsciente, o a partir de la voluntad de nuestro Ello con vistas a un aprendizaje evolutivo directo, es una parte de nosotros quien ha atraído esta experiencia. Recordemos que si nos negamos a aceptarlo, atraeremos todavía una vez más el mismo tipo de situación. Es preferible pues reconocerlo enseguida a fin de hacer el aprendizaje debido y que esto no se reproduzca otra vez. Elegimos cesar de considerarnos como víctimas de la gente mala, y reconocemos que somos creadores de todo lo que se nos presenta en nuestro universo.

Nos damos cuenta entonces que nadie nos ha hecho ningún daño sin que hayamos permitido, a nivel consciente, inconsciente o supraconsciente, que eso se presente.

En esta primera etapa podemos decir:

**En este universo no hay víctimas,
solamente hay seres creadores.**

Cuando nuestra víctima interior lee esto (y todos tenemos una, mejor o peor alimentada), se rebela. En efecto, acabamos de quitarle el papel que tenía hasta ahora; muy a menudo el papel principal. Acabamos de quitarle su razón de ser. ¿Qué es lo que puede hacer en esta situación, dado que no le está permitido ya sufrir la injusticia de este mundo, quejarse y censurar a los demás y a las circunstancias? ¿Debe desaparecer? Vamos a proponerle una alternativa más constructiva para utilizar su energía. Mientras tanto, se pone nerviosa, pero prosigamos.

2) ***Comprender, largar vapor y perdonar***

Recordemos una vez más que la mayor parte de las veces somos nosotros quienes juzgamos las acciones de los demás como malas a partir de nuestra propia percepción deformada por nuestros filtros mentales, mientras que en realidad esas acciones son irreprochables, tales como son. Seamos muy prudentes antes de juzgar, porque lo que nos molesta más en los demás es a menudo lo que de nosotros hay en ellos y no queremos ver... Pero suponiendo que el otro ha obrado verdaderamente «mal», entonces recordemos que esta persona ha obrado lo mejor que podía hacerlo, con todos sus miedos, sus traumas pasados, su nivel de evolución, sus programaciones de infancia, etc. Elegimos considerar esta persona como un ser en evolución que busca su camino hacia la luz, tal como nosotros. Le damos permiso para que cometa errores, como debemos dárnoslo a nosotros.

Además, si la persona ha «obrado mal», en el sentido de una transgresión real de una ley universal, entonces sabemos que en el momento y en el lugar oportuno el universo, en todo su amor, le dará la ocasión de aprender a respetar esta ley (no un castigo sino una ocasión de aprendizaje que puede ser ligera o severa según lo que sea apropiado). Entonces rectificará su comportamiento, aprenderá a obrar en función de

la voluntad de su Ello, como todo ser humano lo hace tarde o temprano en su camino de evolución. Nuestro odio, nuestro rencor y nuestro deseo de venganza son completamente inútiles y no son más que veneno que nos destruye interiormente. Somos nosotros quienes nos hacemos daño.

Pero, ¿debemos evitar utilizar la justicia humana bajo pretexto de que el universo se encarga de la educación de todos? Podemos utilizarla, y es bueno efectivamente hacerlo. Sin embargo es muy delicado, porque cuando hacemos eso, es fácil caer en la postura de víctima que quiere probar que tiene razón. Para poder estar en paz con nosotros mismos y no atraerse retornos kármicos, recurrir a la justicia humana puede ser justo y apropiado, pero debe hacerlo a partir de cierto estado de ánimo. (Este punto se ha desarrollado debidamente en el transcurso de la respuesta a la tercera pregunta del capítulo 12).

Si esta «herida» recibida no es más que una interpretación personal e ilusoria de lo que una persona ha dicho o hecho, y no corresponde en absoluto a la realidad ni a la intención real de la otra persona, es decir si la «falta» del otro ha sido completamente fabricada en nuestra mente por nuestros propios juicios y nuestra percepción deformada de las cosas, entonces es tan inútil como atormentarse sin cesar con las emociones negativas. En este caso, además de reconocer al otro el pleno derecho de cometer errores y de hacer su propio aprendizaje, con el fin de poder perdonar más fácilmente, sería bueno que nos diésemos cuenta de nuestra ilusión. Si no, persistiremos en percibir el mundo de esta manera y continuaremos recibiendo injurias del todo ilusorias, sin por eso sufrir menos. Este sufrimiento continuará generando emociones negativas que nos destruirán psicológica y físicamente.

Sabiendo que somos nosotros quienes nos hemos atraído esos acontecimientos en nuestra vida, y aceptando al otro en sus propios límites nos es mucho más fácil comprender y perdonar. Hemos dicho más arriba que no hay víctimas, podemos decir ahora que tampoco hay verdugos.

No hay verdugos en este universo.
No hay más que seres momentáneamente separados de sus Ellos, que ignoran las leyes universales.

Nuestra víctima interior continúa poniéndose nerviosa; acabamos de quitarle todas las razones para poder vengarse. Pero paciencia, podemos transformar esta parte de nosotros y hacer de ella nuestra amiga. Porque en el fondo, no es mala, sino todo lo contrario. Lo que quiere, es que seamos felices pero no sabe cómo hacerlo. Abriendo nuestro espíritu, vamos a darle la oportunidad de jugar con nosotros al gran juego de la vida, de una forma alegre y muy ligera.

Muchas personas han llegado a perdonar a sus padres. Al darse cuenta de que habían elegido a sus padres tal como eran, incluso si todavía no han comprendido racionalmente por qué, y darse cuenta también que sus padres eran seres humanos limitados, con sus propios niveles de evolución, con sus dosis de sufrimiento y de condicionamiento, no les queda ya nada con qué alimentar el rencor y el resentimiento. Incluso han podido compadecerse de ellos. Tal es el poder del pensamiento sobre las emociones. Este cambio de conciencia, ligado quizás a un trabajo de liberación energética del pasado, hace milagros.

En realidad, como dice Jonathan Parker, director del Instituto Gateways, «***No tengo nada que perdonar, porque perdonando me sitúo todavía como juez.***»

Sabiendo que soy yo el autor de todo el escenario, ¿cómo podría estar resentido contra los actores que han actuado en mi obra de teatro?

No hay nada que perdonar. Sólo hay emociones negativas a liberar y la búsqueda de una forma más amplia de percibir la vida.

Para ilustrar esto, veamos el testimonio de Jeanne.

Jeanne es una mujer dinámica y equilibrada, interesada por la vida, el mundo exterior y su mundo interior. Para acelerar su propio crecimiento elige, entre otras prácticas, hacer un

trabajo de crecimiento transpersonal en sesiones individuales. Le habían recomendado una persona de calidad y por lo tanto empezó su trabajo con ella. Todo iba bien hasta que un día, en una sesión, le pareció que su terapeuta había cometido un error en la utilización de una técnica que ella misma conocía muy bien. Salió de esta sesión efectivamente muy perturbada y contrariada. Tenía dos formas de enfrentar esta situación. Ya sea tomar la responsabilidad de esta experiencia que acababa de atraer a su vida o bien sentirse víctima de un terapeuta incompetente. Eligió responsabilizarse, es decir percibir esta circunstancia como un acontecimiento que ella había atraído a su vida para aprender. Hizo pues tres cosas: primeramente conversó claramente con su terapeuta respecto a su percepción de la experiencia y su percepción de la forma que había actuado, incluyendo las consecuencias que esto había ocasionado en ella. De esta forma, el terapeuta pudo expresar su propio punto de vista (porque quizá tenía buenas razones para haber obrado así, que Jeanne ignoraba), y probablemente, si de verdad había un error o torpeza, aprender o rectificar su práctica. Luego reflexionó y se preguntó por qué se había atraído esta experiencia. La respuesta no le vino enseguida, sino varias semanas más tarde cuando se dio cuenta de que había recreado un mecanismo psicológico de cierto tipo de relación con los hombres y que, en efecto, ella quería corregir o deshacerse de él. Esto le permitió empezar a liberarse más conscientemente de este mecanismo. En fin, sintiéndose en el origen de esta experiencia, no alimentó ningún reproche, resentimiento o rencor contra el terapeuta. Su relación con él quedó clara y sana, y ella pudo elegir libremente continuar su trabajo con él o no. Ninguna emoción negativa inútil se generó en esta experiencia, sino que por el contrario fue una excelente ocasión de aprendizaje para las dos personas implicadas.

Si Jeanne hubiera estado afectada de victimitis, ¿qué habría hecho? Primeramente, no habría conversado con su terapeuta. La ocasión era oportuna para sentirse como una víctima vulnerable en un mundo incorrecto y poder así interpretar su número preferido. O bien, si hubiera conversado, lo habría

hecho como escape a su agresividad, censurando y juzgando, sin ninguna apertura para escuchar el punto de vista del otro, muy segura desde el principio que ella tenía razón y el otro no.

Luego habría probablemente ido a ver a otras personas, otro terapeuta por ejemplo o a los amigos, para quejarse y para que la consolasen. Si éstos hubieran estado igualmente afectados de victimitis, habrían exagerado todavía más la situación sin buscar ninguna información, felices, e inconscientemente, contentos de criticar a alguien y aportar una prueba más de la maldad e injusticia del mundo.

Y para terminar habría odiado y detestado a su primer terapeuta juzgándole y condenándole irrevocablemente.

De esta manera, ni ella ni su terapeuta hubieran aprendido nada de la experiencia. Y ella sólo habría aumentado su lastre de emociones negativas que arrastra probablemente desde la infancia.

Es así como la victimitis hace que todo el mundo salga perdiendo.

Liberación de la culpabilidad

La culpabilidad es un sentimiento muy negativo que envenena a la mayor parte de nuestros corazones y nuestras vidas. El punto de vista de responsabilidad-atracción-creación es una herramienta muy eficaz para desembarazarse para siempre de este sentimiento tan inútil y destructor. Mucha gente pasa años en una terapia para liberarse de este sentimiento sin conseguirlo verdaderamente. Cuando integramos el concepto de responsabilidad facilitamos mucho el proceso terapéutico de liberación; y una vez el trabajo hecho, con la ayuda de una técnica apropiada, la liberación es permanente.

La culpabilidad ha sido ciertamente de alguna utilidad en la evolución humana. En realidad es una manera poco evolucionada de hacer frente al presentimiento de que existen leyes universales que deben ser respetadas para estar en paz con uno mismo. Presentimos vagamente que hay dos voluntades

que se enfrentan en nosotros: la voluntad de la personalidad y la voluntad del Ello. Pero nunca nos han enseñado a hacer frente a esta dinámica de una forma inteligente; sólo sintiendo culpabilidad o anquilosándonos emocionalmente para no sentir nada. Para seres poco avanzados en conciencia, esto podía quizá servir para limitar los daños. Ahora ha llegado el momento para muchas personas de funcionar de una manera más refinada, más armónica y más eficaz.

¿Cómo se instala el sentimiento de culpabilidad a nivel psicológico? En general, arraiga durante la infancia (a menos que no venga de vidas anteriores), en el transcurso de la cual nuestros padres, no necesariamente con malas intenciones, nos han hecho creer que existía el bien y el mal. La dinámica psicológica subyacente a toda interacción con nosotros era la siguiente: si obramos «bien» (es decir como ellos quieren, como la sociedad o la educación lo exigen), éramos juzgados «correctos» y *nos querían*. Si obrábamos «mal» éramos juzgados «incorrectos», y *nos quitaban su amor*. Ahora bien, de todos es conocido que un niño tiene una necesidad fundamental de amor y aprobación de sus padres y que hará cualquier cosa para obtenerlos. Es un mecanismo extremadamente potente en el niño y es bueno recordarlo para comprender mejor el proceso de culpabilidad.

A partir de ese tipo de interacción con nuestros padres, hemos sacado la conclusión que si obrábamos «mal» no éramos como debíamos ser, no éramos «correctos» tal como éramos; esto estaba acompañado de un sufrimiento que, a nivel del inconsciente, estaba ligado a la pérdida de amor. Es un mecanismo que implica entonces una fuerte carga emotiva y que, cuando ha sido grabado a nivel del inconsciente, es difícil de desalojar. Se trata de un mecanismo que nos hace muy vulnerables y extremadamente fáciles de manipular, porque su origen está en los estratos más profundos del inconsciente. Somos nosotros quienes debemos hacer lo que nos toca para desembarazarnos de ese mecanismo si no queremos sufrir su influjo. Habrá que hacer un trabajo de liberación de los bloqueos emocionales formados en la infancia, acompañándolo con la formación de un nuevo contexto, y precisamente el con-

texto de responsabilidad es el que permite con más eficacia no caer en la culpabilidad y mantener una actitud justa ante la vida.

Ahora vamos a precisar cómo la utilización de este contexto facilita la desaparición de la culpabilidad. Este sentimiento proviene, como decíamos, de creer que hemos hecho algo «malo», que hemos dañado a alguien, o, de una forma general, que hemos transgredido una ley natural del universo. Para hacer frente a esas acciones que consideramos como «malas», el único medio que nuestra educación nos ha dado, ya sea religiosa o no, es el sentimiento de culpabilidad. Al sentirnos culpables, teníamos la impresión de volver a entrar en contacto de cierta manera, con la apro-bación parental. Al ser el proceso siempre doloroso, muchas veces lo hemos enfrentado camuflando esta culpabilidad bajo un falso cinismo, un falso desapego o un endurecimiento del corazón.

La mayor parte de las veces, nos sentimos culpables en relación a un juicio totalmente subjetivo que llevamos en nosotros mismos, sin haber hecho algo que esté verdaderamente en contradicción con las leyes del universo. Pero que sea real o imaginado en nuestra mente, el proceso para liberarse de la culpabilidad es el mismo. Supongamos que efectivamente hemos transgredido una ley universal, por ejemplo que hemos traicionado a un amigo (transgresión de la ley de la integridad), y que ahora nos demos cuenta de nuestra «mala acción», ¿existe una actitud más sana que la de sentirnos culpable o de endurecer nuestro corazón? El proceso se describe en cuatro etapas y es parecido al que vimos en el párrafo anterior.

Esas cuatro etapas sólo tienen sentido cuando se consideran ***juntas***. Separadamente no responden a la pregunta de forma satisfactoria.

1) ***Reconocer que la persona a quien pensamos haber hecho «daño», se ha atraído a esta circunstancia***, que este amigo, en nuestro ejemplo, ha atraído esta traición en su vida por razones que le incumben. Si ninguna de las partes de su ser hubiera aceptado ser traicionada, no me hubiera atraído a su

universo, y por una razón u otra yo no hubiera podido perpetrar mi traición. Su sistema energético no hubiera podido estar en contacto con el mío, y mi acción no hubiera sido posible. Hubiera habido obstáculos o condiciones exteriores diversas —que en sí mismas no tienen ningún sentido— que hubieran servido para impedir que de una forma u otra mi traición se produjese. ***Mi amigo es pues totalmente responsable y creador de lo que le ha sucedido, y no víctima de mí mismo***. Recordemos lo que hemos visto en el párrafo anterior sobre los demás y que es válido también para nosotros mismos:

**En este universo no hay víctimas,
solamente hay seres creadores.**

Así como en el párrafo anterior nos hemos dado cuenta que nunca nadie nos ha hecho nada sin que lo hayamos atraído, así podemos decir ahora que nunca hemos hecho nada a nadie sin que ella nos haya dado permiso, inconsciente la mayor parte de las veces, para que esto se produzca, o nos haya atraído a su universo para que esto se produzca.

2) ***Reconocer los límites de nuestra conciencia y perdonarnos***. Reconocer que la acción que hemos realizado, ha sido con lo mejor de nuestros recursos. No podíamos hacer otra cosa con lo que teníamos a mano en ese momento. Hemos obrado con nuestra conciencia del momento, nuestros traumatismos inconscientes, nuestros miedos, nuestros sufrimientos, nuestros límites. Reconocemos y aceptamos nuestros límites y, al mismo tiempo, **nos reconocemos como seres en evolución que estamos sobre este planeta para aprender**; y aprendemos con nuestros errores. Si no nos permitimos ningún error, nunca podemos aprender. Si nuestra personalidad fuera perfecta, no tendríamos nada que hacer en este ciclo de evolución sobre este planeta, probablemente estaríamos en otra parte. Al reconocer esto, **nos perdonamos**. Recordemos lo que hemos visto en el párrafo precedente en

relación a los otros y que se aplica una vez más de la misma manera a nosotros mismos:

> **No hay verdugos ni culpables en este universo.**
> **No hay más que seres momentáneamente separados de sus Ellos, ignorantes de las leyes universales.**

3) ***Reconocemos***, tanto como nos sea posible, con todos los recursos de que disponemos en el momento. Tenemos la valentía de obrar en función de nuestra nueva verdad, de nuestra nueva conciencia. La culpabilidad paraliza e impide actuar. El principio de responsabilidad permite reparar. Si es demasiado tarde, si la acción está muy lejana en el pasado o si no podemos hacer nada para reparar, pasamos directamente a la etapa que sigue:
4) ***No lo haremos más***, y elegimos vivir y obrar en armonía con nuestra nueva conciencia; en el ejemplo dado, obraremos con integridad en toda circunstancia. Efectuamos así un aprendizaje real. Estamos más dispuestos a obrar en función de la voluntad de nuestro Ello y menos en función de nuestros miedos, de nuestros bloqueos o de nuestras debilidades. Hemos aprendido la lección y adquirido un poco más de control de nuestra personalidad en beneficio de la voluntad de nuestro Ello. La meta está alcanzada.

Si sólo consideramos los dos primeros puntos, podemos decir: es fácil, nos lo perdonamos todo, puesto que son los otros los que se han atraído lo que les hemos hecho, y podemos continuar con la conciencia tranquila. No es así como sucede. Porque si, a partir de esta experiencia, después de habernos perdonado, no elegimos ***modificar nuestra manera de pensar y de obrar***, la ley de la reciprocidad se pondrá en marcha y deberemos vivir experiencias no siempre agradables a fin de que este aprendizaje sea hecho. Esta ley de la reciprocidad tendrá como finalidad, con las experiencias que nosotros atraeremos ahora en su momento a nuestra existencia, permitirnos hacer tomas de conciencia que nos conducirán a

modificar nuestra manera de pensar y de obrar. No podemos pues librarnos por las buenas. La ley es la ley, y de una forma o de otra, hay que aprender a respetarla.

La ventaja del principio de responsabilidad, es que no tenemos necesidad de la ley de la reciprocidad para aprender, ley que puede ser muy dura a veces. Podemos ***elegir consciente y voluntariamente modificar ahora nuestra forma de pensar y de obrar*** en el mundo. Esto permite mejorarnos mediante una forma libre y autónoma.

Georges, brillante hombre de negocios, tenía muchas dificultades en sus relaciones con las mujeres. Se sentía muy incómodo cuando se trataba de otra cosa que no fueran relaciones profesionales. En realidad, Georges, alimentaba inconscientemente un sentimiento de culpabilidad desde hace mucho tiempo. Fue a partir del día en que, durante su adolescencia, fue invitado a una fiesta por la noche a casa de unos amigos. El ambiente de la fiesta era bueno, pero un poco más tarde, todo el mundo había bebido un poco demasiado. Georges, que estaba enamorado de Carla —ella se encontraba esa noche en la fiesta, se sobrepasó un poco. Carla, muy reticente al principio se dejó seducir finalmente después de haber tomado algunas copas. Al día siguiente, Georges se sintió muy mal por lo que había pasado y quiso entrar en contacto con Carla. Ella tampoco estaba muy contenta con lo ocurrido en la fiesta, y pidió a Georges que la dejase en paz. Georges empezó a sentirse culpable. Casi había abusado de Carla y sintió que no se había comportado correctamente. La historia terminó ahí, pero el sentimiento de culpabilidad se instaló en la mente de Georges a nivel consciente e inconsciente.

El descubrimiento del principio de responsabilidad fue para él una verdadera liberación. Haciendo un trabajo de liberación emocional sobre sí mismo e integrando conscientemente las cuatro etapas para deshacerse de la culpabilidad, pudo perdonarse verdaderamente. La culpabilidad que había alimentado desde hacía años no le había servido de nada, salvo para sentirse desgraciado. Encontró una gran libertad interior. Esto le permitió tener mucha más energía y más alegría de vivir sus ocios y sus actividades fuera de su trabajo. Sin el peso de

esta culpabilidad inútil, Georges se convirtió en un hombre sumamente encantador. Sus relaciones con las mujeres cambiaron completamente.

No tenemos necesidad de sentirnos culpables para rectificar nuestro comportamiento. Basta con estar conscientes. Es más eficaz y hace menos daño.

¿Para qué sirve la culpabilidad? Para nada, sólo para hacernos desgraciados y paralizarnos en nuestras acciones. Por supuesto que hemos cometido errores, y obrado contra la voluntad de nuestro Ello, y todavía tenemos mucho que aprender. Pero **no somos culpables de nada**. Somos seres en evolución y en aprendizaje. Somos nosotros quienes debemos deshacernos de esta forma-pensamiento de culpabilidad y dejarla fuera de nuestro sistema energético con la ayuda del formas-pensamientos que acabamos de presentar y que son infinitamente más sanas.

Liberación de los celos, del sentimiento de injusticia y del remordimiento

La señal de tu ignorancia, es la profundidad
de tu creencia en la injusticia y en la tragedia
Richard Bach

Sabemos que las condiciones de nuestra vida y la de los demás, tanto las agradables como las difíciles, son exactamente como deben ser en cada momento. Eso no quiere decir que no podemos cambiarlas, al contrario; esta aceptación nos permitirá conseguir la energía necesaria para hacerlo. Pero sabemos que lo que sucede no es el fruto del azar, de la suerte o del infortunio; lo que nos sucede en ese momento, es lo que cada uno ha atraído a su vida para poder evolucionar. Es «perfecto» aunque no estemos en condiciones de comprender racional y momentáneamente el por qué de tal o cual situación. Los celos no tienen ninguna razón de ser. Nos gustaría quizá tener una mujer tan hermosa o un coche tan bonito como los vecinos que, tal vez a los ojos de nues-

tra conciencia limitada, nos parezca que no se merecen todas esas cosas bellas. No es por casualidad que tenemos ese vecino, si sabemos que atraemos a nosotros exactamente lo que necesitamos para crecer; sabemos que él tiene sus propias condiciones completamente apropiadas y que nuestra propia condición es exactamente lo que necesitamos para experimentar la vida.

Así, habiendo aceptado considerar que somos el origen de lo que nos sucede a fin de alimentar de una forma óptima nuestro proceso de evolución, sabemos que nada es injusto ni inútil, y esto nos crea una inmensa tranquilidad. Empezamos a entrar en contacto con el hecho de que el universo es perfecto, y aprendemos a escuchar nuestra voz interior y confiar en el gran proceso universal de la evolución. Presentimos que nuestro universo no ha sido entregado al azar ni a las buena o malas intenciones de algunos individuos, sino que está sometido a una dinámica energética, muy compleja por cierto, pero extremadamente rigurosa y justa. Podemos decir que:

En este universo
no hay justicia racional,
sino una justicia absoluta.

y después, dormir con toda tranquilidad.

En este estado de ánimo no podemos verdaderamente alimentar remordimientos frente al pasado (si hubiera tenido unos padres más comprensivos..., si hubiera encontrado a Francisco antes de que se casara con Josefina..., si hubiera tenido más dinero...). Sabemos que cada situación es la adecuada para nuestro crecimiento, que cada acontecimiento se presenta a su tiempo, en función de nuestro estado de conciencia. Pero sabemos también que ***podemos transformar cada situación en algo mejor*** a partir de nuestras propias acciones, de nuestras elecciones, de nuestra voluntad y de la apertura de nuestra propia conciencia.

Liberación del juicio a uno mismo y de la falta de propia estima

El principio de responsabilidad abre la puerta a la aceptación y al amor propio, y facilita el perdón a uno mismo.

Sabiéndonos en evolución, en un proceso perfectamente ordenado, cesamos de pretender ser de otra forma de lo que somos, o de estar en otra parte de la que estamos. Aceptamos nuestro estado actual y obramos para cambiarlo si lo encontramos insatisfactorio o insuficiente. Reconocemos los límites de nuestra conciencia actual y trabajamos para ampliar cada vez más esta conciencia con el fin de vivir más en paz con nosotros mismos y con el universo. Esta aceptación no tiene nada que ver con la sumisión. Por el contrario, nos permite tener toda la energía necesaria para obrar y hacer nuevas elecciones. Sabemos que tenemos el poder de elegir.

Retomaremos la imagen dada anteriormente: cuando estamos en la escuela primaria no tiene sentido despreciarse por no estar en la escuela secundaria. Cuando estamos en la primaria, lo mejor que podemos hacer es aprender lo que se debe aprender y después celebrar nuestro año escolar. Pasando el tiempo llegaremos con naturalidad a la escuela secundaria. En cambio, si nos resistimos al hecho de estar en la escuela primaria, juzgándonos y reprochándonos por no estar en un curso más avanzado, en esa resistencia perdemos toda nuestra energía y no aprendemos el programa con el riesgo de repetir el curso.

Otra forma de la falta de la propia estima es el orgullo o la vanidad. Nos creemos muy avanzados y más evolucionados que los demás. En ese caso, nos negamos a reconocer natural y simplemente dónde estamos en este momento, en la escuela primaria por ejemplo. Intentamos hacer creer a todo el mundo que estamos en la secundaria sintiéndonos superiores a los que todavía están en las clases inferiores. Perdemos el tiempo y también las verdaderas ocasiones de aprendizaje. De esa forma estaremos mucho más tiempo... en la escuela primaria. Cuando nos demos cuenta que tenemos todos el mismo poder y que cada uno hace su camino a su manera y con su tiempo, no nos

será necesario compararnos con los otros o intentar ser de otro modo que del que somos. Podemos entonces utilizar al máximo las oportunidades de crecimiento que la vida nos ofrece.

Podríamos también ilustrar este punto comparándonos a un escultor que está esculpiendo una estatua. El escultor somos nosotros, nuestro propio Ello, y construimos una estatua, nuestra personalidad. Ésta se encuentra en proceso, no está terminada; hemos vuelto a esta vida para completarla. Es entonces posible que le falte todavía una oreja, y que la mitad de la cara aún no tenga forma. Sería completamente ridículo para el escultor tener vergüenza de su estatua, detestarla, juzgarla o maltratarla por no estar terminada. Sería igualmente ridículo ocultarla y gastar todas las energías para hacer creer a los demás que está terminada. Si quiere que su obra termine siendo algo realmente hermoso, le basta simplemente con quererla y trabajarla más todavía. Eso es evidente en el caso del escultor, quien en general disfruta mucho cuando crea su obra.

Estamos en la misma situación con respecto a nuestra personalidad. Sería ridículo exigirnos que sea perfecta y terminada, puesto que si vivimos la vida presente, es precisamente para completarla. Es inútil tener vergüenza de nuestra personalidad «imperfecta»: todavía no está completamente a punto. Es igualmente inútil intentar hacer creer a los demás que es perfecta poniéndole una sábana por encima, es decir ocultando nuestros errores, nuestras debilidades, nuestra humanidad, haciendo creer al mundo que somos perfectos, que todo va bien, y todo está lleno de armonía. Nadie se deja engañar, ni nosotros mismos, ni los otros. Antes que creer que todo el mundo es perfecto y que todo el mundo es amable —a nivel de la personalidad está muy lejos de ser verdad y es completamente normal— vale más reconocer sincera y naturalmente el trabajo que queda por hacer, porque esto nos permitirá avanzar. Es pues completamente inútil lamentarnos y sentirnos culpables porque nuestra estatua no esté terminada e igualmente inútil compararla a otras más avanzadas que han empezado el trabajo antes que nosotros o enorgullecernos de nuestro avance frente a los que han empezado más

tarde. Miremos nuestra estatua bien de frente y pongámonos a trabajar para hacerla todavía más bella.

Esta actitud nos permite aceptar los errores y las faltas de nuestra personalidad y nos incita a trabajar para mejorar nuestro vehículo. No olvidemos que lo que somos verdaderamente, es decir nuestro Ello, es perfecto, y que no es más que nuestro vehículo de manifestación el que todavía no está a punto.

Reconociendo y aceptando simplemente las imperfecciones de nuestra personalidad como formando parte de nuestro aprendizaje, resulta mucho más fácil aceptarnos tal como somos, amarnos, tener compasión de nosotros mismos, perdonarnos. Cuanto más aceptemos nuestra estatua en su estado presente, más la querremos tal como es sabiendo lo que llegará a ser, y más fácil y agradable nos será trabajarla y menos la despreciaremos por no estar terminada.

El perdón a uno mismo y la aceptación de uno mismo son esenciales para una buena salud moral. No hay actitud más inútil y destructora que golpearse la cabeza (destruimos nuestra estatua cuando le damos golpes...)

La liberación del sentimiento de impotencia

La liberación del sentimiento de impotencia es la base misma del concepto de responsabilidad. Sabiendo que el poder de nuestro Ello está con nosotros, cesamos de considerarnos seres débiles e impotentes. Hacemos lo necesario para encontrar toda la fuerza en nuestro fuero interno, porque hemos elegido pensar que esta fuerza existe. Y existe, porque cuando la llamamos se manifiesta.

Es cierto que en la medida en que nuestra conciencia se identifica con la personalidad, no podemos hacer otra cosa que sentir impotencia; efectivamente, la personalidad sola no tiene poder real. **Sólo el contacto con el Ello puede darnos la experiencia y la certeza de nuestro propio poder**.

La liberación del sentimiento de impotencia deja automáticamente emerger el sentido natural de que somos creadores de nuestra propia vida y nos permite, como veremos en el capítulo

siguiente, poner en acción consciente, concreta y eficazmente, el poder creador de nuestra mente. Podemos aprender entonces a crear, a atraer conscientemente las cosas, las personas o los acontecimientos que deseamos en nuestra vida. De creadores inconscientes nos transformamos en creadores conscientes.

Liberación de las emociones negativas por la apertura a la energía del Ello

El contexto de responsabilidad no hará desaparecer instantáneamente todas las reacciones emotivas negativas que todavía podamos tener, porque hace mucho tiempo que ciertos mecanismos se instalaron en nosotros. Sabemos que es importante dejar emerger esas emociones a nuestra conciencia y no suprimirlas. En cambio, esta forma de percibir las cosas nos permite **transformar progresivamente esas emociones en tranquilidad y en sabiduría**. Es infinitamente más fácil encontrar nuestro centro y nuestra paz interior en este contexto. Percibir esta «perfección» del universo nos permite centrarnos más rápidamente en nosotros mismos y reencontrar el contacto con nuestra luz interior.

Esto puede hacerse porque, así como ya lo hemos mencionado, cuando elegimos pensar en función del contexto de responsabilidad, abrimos la puerta a la energía de nuestro Ello, y nos identificamos en cierto modo con ella. Lo que va ayudarnos a transformar nuestras emociones negativas no es entonces sólo el propio contexto de pensamientos, sino **la energía transformadora de nuestro Ello que este contexto ha puesto a disposición de nuestra conciencia**. Tampoco se trata de un simple proceso intelectual.

Podríamos retomar la analogía del carruaje para ilustrar este punto. Podríamos decir que cuando sentimos emociones negativas en el contexto de víctima, es como si nuestro cochero intentara imponerse al caballo confiando únicamente en sus propias fuerzas. Intentará reprimir con el látigo y si no lo consigue, caerá al suelo y el caballo hará con el carruaje lo se le antoje. Nos encontramos en el fondo de la cuneta. Todo va mal.

En cambio, si nuestro cochero posee el concepto de responsabilidad, le ayudará mucho a hacer frente a los desvaríos del caballo, incluso si por el momento no somos capaces de estar en contacto consciente permanentemente con nuestro Ello. En este contexto, en el momento en que una emoción negativa emerge, nuestro cochero intentará arreglárselas solo y ***al mismo tiempo*** pedirá ayuda al Amo. El contacto puede tardar un poco de tiempo en establecerse. Vamos a meditar, a centrarnos, a interiorizar, sin que sin embargo reprimamos la emoción (la tentación puede ser fuerte si los mecanismos están ahí desde hace mucho tiempo, pero podemos pedir la ayuda de un profesional competente, con la que podamos reconocer, aceptar y liberar la carga emocional subyacente a la reacción). Recurrimos a nuestro Ello, a nuestra sabiduría, a lo mejor de nosotros mismos con los recursos que tenemos. No nos identificamos con la emoción. Asumimos la actitud de observador, la miramos y llamamos la luz al interior de nosotros. Es por lo que nos hará falta quizá todavía algunas horas o algunos días para vencer una reacción negativa. Pero lo conseguiremos mucho más deprisa y con más eficacia que si nuestra mente-cochero no cuenta más que con sus propias fuerzas.

Por otra parte, al final de nuestra evolución en este ciclo, el cochero será tan receptivo a las órdenes del Amo que nuestra vida será en realidad completamente dirigida por nuestro Ello, vía la mente. Seremos creadores totalmente conscientes y entonces haremos un viaje maravilloso...

De una manera u otra, cuando abrimos la puerta de nuestro Ello, la paz, la armonía, el bienestar, el poder, la dicha, todas las emociones llamadas «positivas», se manifiestan naturalmente. Es lo que los maestros de la sabiduría no han enseñado siempre, y es la observación hecha por miles de personas desde hace siglos. **Y el contexto de responsabilidad es una de las llaves fundamentales para abrir esa puerta en nuestro sistema de pensamientos**.

Para todas las personas que están en servicios de ayuda, este contexto puede ser de gran utilidad para trabajar con sus clientes. Éstos deben ser con toda evidencia personas que han

alcanzado cierto nivel de desarrollo mental, personas que son capaces de servirse de su inteligencia. En este caso, el contexto de responsabilidad facilita enormemente el trabajo de liberación emprendido frente a las emociones negativas, cualquiera que sea el método utilizado. Permite que los resultados sean permanentes, y sobre todo, permite a las personas reencontrar su autonomía, su poder y una real confianza en ellas mismas y en la vida.

El paradigma de responsabilidad permite pues desactivar fácilmente las emociones negativas más corrientes. El cochero empieza a aprender a conducir el caballo... En este sentido es un excelente antídoto contra la violencia. Si nuestros hijos pudieran ser educados en este espíritu, tendríamos una generación sana, llena de coraje, fuerte y creadora, en contacto con su propio poder y capaz de construir un mundo donde reinaría el respeto, la aceptación, el compartir, la sabiduría y la compasión.

11. Consecuencias del paradigma (II)

La plenitud del Ser

Después del no final viene un sí.
Y de este sí depende el porvenir del mundo.

WALLACE STEVENS,
citado por Marilyn Ferguson

La práctica formal del principio de responsabilidad-atracción-creación facilita la liberación de las principales emociones negativas, y así aparece naturalmente una plenitud del ser en sus más bellas cualidades. En realidad es la manifestación natural del Ello. Examinaremos algunos aspectos de esta plenitud que hemos observado a partir de nuestra experiencia y la de numerosas personas que han elegido funcionar a partir de este paradigma, incluyéndolo en su trabajo general de plenitud personal.

Paz, serenidad, confianza y alegría de vivir

Cuando desaparece la ansiedad, el miedo y el estrés, nace naturalmente un sentimiento de paz y de serenidad que provienen de una mayor confianza en la vida, así como una alegría de vivir simple y directa, la que teníamos cuando nacimos y que hemos perdido luego. Pero esta vez, esta confianza se

basa en una mayor comprensión del mecanismo de la vida misma, y por eso somos mucho menos vulnerables. Sabemos ahora que una experiencia difícil o un infortunio no son una prueba de la absurdidad, de la injusticia o de la maldad de la vida (como lo habíamos registrado generalmente en nuestra conciencia de niño), sino como una etapa más difícil del viaje y una posibilidad para nosotros de progreso mayor. Sabemos que todo lo que nos sucede es pertinente.

Además, este aprendizaje está siempre presente en función de nuestro nivel de evolución, así como de nuestra capacidad de hacer frente a una situación. Es la razón por la cual, cualesquiera que sean las circunstancias, sabemos que si las atraemos es porque estamos dispuestos a vivirlas y que **tenemos todo lo que necesitamos para hacerles frente**. Es natural, somos nosotros quienes vamos a elegir de qué forma las resolveremos. Es el momento o nuestra ocasión de experimentar la vida y desarrollar ciertas cualidades.

El sentido de la presencia de nuestro Ello en nosotros aporta una **certeza interior** que nos hace sentirnos más tranquilos y serenos ante las vicisitudes de la vida. El universo cesa de ser un lugar hostil, como habíamos creído la mayor parte de nosotros a partir de las experiencias del nacimiento o de la infancia. Un real sentimiento de **confianza en la vida** puede instalarse en nosotros. Sabemos que nuestro Ello está ahí, alerta, y que con su amor y su luz, guía y protege totalmente todas las experiencias de nuestra personalidad. No en el sentido de que va a evitarnos situaciones difíciles, sino en el sentido de que lo que nos presentará será siempre adecuado para nuestro crecimiento.

Si reconocemos la presencia de nuestro Ello, en particular reconociéndonos como generadores de nuestras propias experiencias, entonces el amor, la luz y el poder de nuestro Ello nos resultarán más disponibles. Este sentimiento de la presencia del Ello permite vivir con más intensidad los más hermosos momentos de la vida, porque esto se hace con una confianza serena. En circunstancias difíciles este contacto nos servirá muy específicamente. Cuando vivimos una situación difícil en el estado de ánimo de víctima, no tenemos nin-

gún recurso interior que pueda ayudarnos. En el estado de ánimo de responsabilidad-atracción-creación, el poder y la luz de nuestro Ello nos inspiran, nos guían y nos permiten vivir nuestras pruebas mucho más sanamente.

> *No hay personas sin recursos. Sólo hay*
> *estados de ánimo en que nos encontramos sin recursos.*
>
> *Anthony Robbins*

Reconociéndonos en el origen de nuestras experiencias, empezamos a darnos cuenta de nuestro sentido último, a saber: armonizar la voluntad de nuestra personalidad con la de nuestro Ello. En conciencia, nos transformamos en nuestro Ello. Entonces estamos dispuestos a tomar posesión de los recursos infinitos de nuestro ser interior y de experimentar su paz, su certeza y su serenidad.

Sabiduría, intuición, creatividad

Dentro de la paz crece también la **sabiduría**. Una vez desaparecido el estruendo de las emociones negativas, podemos oír más fácilmente la voz de nuestro Ello. Nuestra **intuición** posee un canal más claro y libre para ir hasta nuestra conciencia. Nuestra vida ya no está dirigida por un caballo sin control, sino por un cochero que escucha mejor las sugerencias del Amo. La actividad mental resulta más libre, procurándonos una mayor agilidad intelectual, una capacidad de concentración superior y una mayor **creatividad**. Es así como nuestra vida resulta más armónica, rica y satisfactoria.

Relaciones sanas, armónicas y satisfactorias

Cuando nos desembarazamos de la culpabilidad, de la censura y del resentimiento, cesamos naturalmente de manipular a los demás, haciéndoles sentirse culpables. ¡Qué alivio en las relaciones entre cónyuges (¡ay!, no podemos criticar al otro,

somos nosotros quienes lo hemos atraído a nuestra vida tal como es, qué lástima...), entre colegas de trabajo, entre padres e hijos! **Un gran saneamiento de las relaciones se efecúa a partir del concepto de responsabilidad**. Este espacio más sereno en las relaciones permite empezar a experimentar **la aceptación y el amor incondicional**.

En lo que concierne a las relaciones de pareja, el principio de responsabilidad hace milagros en los aspectos de la comunicación y del saneamiento de las relaciones. A partir del momento en que cesamos de censurar al otro por lo que no funciona en la relación, abrimos el camino a la verdad y al amor. Reconociéndonos creadores, sabemos que **encontraremos en una relación todo lo que aportemos**.

La mayor parte de las relaciones de pareja están fundadas sobre proyecciones inconscientes de relaciones parentales, eso es muy conocido. El contexto de responsabilidad, facilitando la liberación de esas proyecciones, permite crear relaciones íntimas más sanas y satisfactorias.

Además, la relación de pareja es una experiencia humana fundamental y, en la mayoría de los casos, específicamente determinada por experiencias de vidas pasadas. Hay a menudo relación kármica entre cónyuges; no atraemos nuestro cónyuge por un desgraciado o feliz azar. Ya sea a partir de proyecciones parentales inconscientes o en una continuación de experiencias provenientes de vidas pasadas, tenemos por supuesto mucho que aprender, desarrollar, completar, y armonizar con nuestro cónyuge actual.

Si pasamos todo el tiempo censurando al otro por lo que es, esperando que nos dé satisfacciones y acumulando frustraciones porque naturalmente no corresponde a nuestras expectativas, olvidamos mirar en nosotros mismos para descubrir qué debemos aprender de esta experiencia. Si lo dejamos, censurándole por no haber colmado nuestras esperas emotivas inconscientes nacidas en la infancia, vamos a atraer una vez más el mismo género de situación con otro cónyuge... a fin de poder aprender. El contexto de responsabilidad permite salir de este círculo vicioso, el de la búsqueda del príncipe azul (o princesa) que debe hacernos feliz para el

resto de nuestra existencia pero que termina por decepcionarnos casi siempre.

En el curso de la vida común, a partir de este contexto, estamos en condiciones de comunicar nuestras necesidades y nuestras preferencias claramente, tomando la responsabilidad de ello. No lo haremos a la manera de la víctima que considera que se le ***debe*** todo de antemano y que es el otro quien debe darles satisfacción. Conversaremos de manera responsable, sabiendo que el otro es libre de querer satisfacer nuestras necesidades o no, y que ***somos libres de convivir con esta persona o no***, cualesquiera que sean las circunstancias. De todas formas sabemos que a cierto nivel hemos permitido que se presentasen esas circunstancias. Así pues nos toca a nosotros **elegir**, recordando que no es lo que se nos presenta lo que determina nuestra vida, sino lo que elegimos hacer con aquello que se nos presenta.

Este tema solo merecería un largo desarrollo. A pesar de todo nos es fácil imaginar todos los beneficios específicos que podemos recoger de la práctica de este contexto en el seno de una relación matrimonial o de convivencia. El contexto de responsabilidad facilita la desaparición de la censura, de los reproches, de las expectativas y de las exigencias inconfesas, del resentimiento y de todo lo que ello conlleva. Permite liberarse de las proyecciones parentales inconscientes que son el origen principal de las dificultades de la pareja. Permite vivir unas relaciones adultas **respetando al otro**, tomando la responsabilidad de la relación y finalmente gozando de la paz, la armonía y la libertad. Permite experimentar el amor incondicional, la aceptación y el intercambio verdadero, recapitular prudentemente sobre el estado de una relación, percibir la pertinencia o la impertinencia de un final amigable, si hay necesidad de ello, en paz y armonía. Permite hacer que una relación resulte una excelente oportunidad de crecimiento.

Entre padres e hijos, el principio de responsabilidad facilita enormemente la relaciones bajo múltiples puntos de vista, que uno puede imaginar fácilmente. Al igual que en el seno de una relación de pareja, facilitará la aceptación, el respeto del otro y el amor incondicional.

He aquí lo que vivió Doris en la relación con su hija y su yerno:

«Mi hija vive con un hombre once años mayor que ella y a menudo surgen conflictos entre ambos. Si no hubiera sido consciente del hecho que mi hija puede crear la vida que desea, viviría esto de una manera muy traumática, tanto por ella como por mí. Mientras que al pensar que ella es creadora y responsable de su vida, que no hay ninguna relación de azar y que ella tiene ciertamente una experiencia específica que vivir en esta relación puesto que ha sido ella quien ha elegido convivir con ese hombre, entonces puedo soportarla serena y objetivamente en sus conflictos, sin percibirla como una víctima. Porque cuando no hemos integrado la noción de responsabilidad, es fácil, como madre, pensar que nuestros hijos son víctimas. Al cambiar mi contexto de pensamientos en relación a ella y a él, he logrado generar una relación muy bella con ellos. Vivimos una relación de confianza, de respeto y de amor excelente. Eso nos permite sentirnos bien cuando estamos juntos, aunque yo no esté siempre de acuerdo con su forma de vivir. Sé que es cosa suya. Puedo expresarme libremente con ellos y apoyarlos en su evolución. Estoy en paz conmigo misma y los dejo en paz. Pienso que quizá soy yo quien saca más provecho de esta situación. Porque si crease una situación de conflicto entre ellos y yo pensando que mi hija es la víctima del hombre con quien vive, finalmente sería yo la perjudicada. No tengo más que una hija, y es muy importante para mí conservar una relación verdadera y apacible con ella.»

Podemos imaginar por algunos momentos la atmósfera de un lugar de trabajo donde cada uno funciona a partir del principio de responsabilidad, cesa de quejarse, de censurar a los otros y a las circunstancias y se toma la responsabilidad de crear su propia satisfacción en el trabajo, en el respeto de los demás y en el suyo propio. Podemos imaginar la diferencia que esto representaría en la calidad de la comunicación y en el placer que resultaría de trabajar juntos. Se mejora también la eficacia productiva, porque se trabaja mejor y más fácil

cuando se favorece la tranquilidad, las buenas comunicaciones y la creatividad. Todo el mundo, el jefe y los empleados, saldrían beneficiados.

Este contexto, bien integrado, es una verdadera bendición para las relaciones, al nivel que sea. Porque este contexto es tan válido en lo colectivo como en lo individual. Podemos imaginar como podrían transformarse las relaciones internacionales si nuestros dirigentes empezaran a integrar este principio. Pero para que esto fuera posible, por supuesto las personas que los eligen tendrían que haberlo integrado ellas mismas...

Respeto al proceso evolutivo de cada uno

El concepto de responsabilidad nos quita un peso de encima sobre la suerte de los demás.

Hemos visto que no hay salvador e, inversamente, no tenemos que salvar a nadie. Nadie hará nuestra evolución en nuestro lugar, y no podemos determinar la evolución de nadie en su lugar. Lo máximo que podamos hacer es ofrecer nuestro apoyo al otro, ***siempre que esté de acuerdo***. Reconocemos el poder de su Ello, lo respetamos y le damos confianza.

Esto se aplica en particular cuando se trata de nuestros hijos. Es cierto que como padres deseamos hacer lo mejor por nuestros hijos, con los recursos que tenemos. Ciertos padres sinceros se preguntan a menudo dos cuestiones:

De entrada: ¿Somos o hemos sido buenos padres?

Muchas personas en crecimiento consciente se dan cuenta después de varios años que efectivamente han educado sus hijos con unos principios que ahora descubren inapropiados e incluso destructores. Además, para aliviar la conciencia de un peso inútil, recordemos que nuestros hijos nos han elegido exactamente como somos, con nuestras cualidades y nuestros defectos (lo que se ha dicho más arriba sobre la culpabilidad se aplica directamente aquí). No podemos hacer más, de lo que nuestro grado de evolución nos permite o nos ha permitido hacer. **Nuestros hijos nos han elegido así**. A

nivel de sus Ellos, cuando eligieron, conocían los límites de nuestra personalidad. Somos, o hemos sido, los padres perfectos para nuestros hijos, **perfectos en el sentido que hemos sido nosotros los elegidos por ellos para evolucionar y crecer en su vida**. Continuaremos ciertamente haciendo lo mejor que podamos con los recursos materiales y psicológicos que tenemos. Pero una vez hecho esto, es completamente inútil censurarse y sentirse culpables por lo que no somos, o no hemos sido capaces de hacer.

Luego viene la cuestión siguiente: ¿qué podemos hacer para evitar los sufrimientos a nuestros hijos?

Mucho y poco a la vez. Cada uno de nuestros hijos tiene un Ello que ha decidido y va a decidir desde el principio paso a paso, lo que hará con las circunstancias que ha elegido. Sus elecciones subsecuentes dependerán de sus niveles de evolución, de lo que han elegido venir a experimentar en esta vida. En este sentido no podemos cambiar nada.

Sin embargo, sí podemos mucho en el sentido de que, les damos el ejemplo del amor, de la sabiduría y de un gran número de valores, y eso podría tener un impacto positivo sobre ellos, si quieren naturalmente recibir este impacto; esto depende de sus bagajes evolutivos y de las razones por las cuales nos han elegido. Podemos ofrecer lo mejor que tenemos a nuestros hijos, pero **pueden elegir cogerlo o no**. Nuestros hijos eligen libremente sus vidas, y han empezado a ejercer esa libertad con la elección que han hecho de sus padres.

Si los hijos eligen sus padres, lo contrario también es verdad. Los padres atraen a sus hijos. Esta atracción y esta elección, deben ser mutuas para realizarse. Hemos atraído a nuestros hijos porque tenemos cosas muy precisas que experimentar y que desarrollar al contacto con ellos. No es por casualidad si están con nosotros. A menudo los hijos pequeños se acuerdan todavía de sus vidas anteriores. Pueden entonces en ciertas ocasiones decirnos con mucho candor que ya han vivido y estado en relación con nosotros (además no necesariamente bajo la forma de relación padre-hijo).

Vuestros hijos no son vuestros hijos.
Son los hijos y las hijas de la aspiración que tiene la vida por ella misma.
Nacen a través de vosotros, pero no de vosotros,
Y aunque caminen con vosotros,
no os pertenecen.
Podéis darles todo vuestro amor,
pero no vuestros pensamientos.
Porque tienen sus propios pensamientos.
Podéis abrazar sus cuerpos, pero no sus almas.
Porque sus almas se instalan en la mansión del mañana,
la que no podéis ir a ver,
ni aun en sueños.

Khalil Gibran, El profeta

Capacidad de dejarse llevar por el fluir de la vida

Funcionar a partir de este nuevo paradigma permite cesar de resistir a la vida, y esto aporta muchos beneficios.

Nada aquí abajo es más dócil
ni menos resistente que el agua,
no obstante no hay nada mejor
para acabar con lo duro y lo fuerte.

Lao Tse

Cuando funcionamos a partir del contexto de responsabilidad, sabemos cómo abandonarnos al fluir de la vida. Esto aporta gran fuerza interior, mucha serenidad y gran libertad y eficacia en la acción.

René, había empezado a utilizar el concepto de responsabilidad en su vida cotidiana, y los resultados obtenidos eran bastante claros y aparentes de manera que había cambiado su forma de pensar y dejado de considerarse una víctima impotente

frente a los acontecimientos. Todo iba bien hasta que un día fue despertado súbitamente a medianoche: su casa se estaba quemando. No tuvo tiempo de salvar nada aparte su piel. Salió corriendo con su mujer. Sólo le quedaba llamar a los bomberos por el teléfono de su vecino, esperar y observar. Naturalmente no era una experiencia muy agradable, pero René decidió no dramatizar, porque lo que sucedía, sucedía, y aunque se pusiese a gritar o maldecir al universo o a lo que fuera, nada cambiaría las cosas ni la situación.

Había hecho lo que tenía que hacer, es decir llamar a los bomberos. Aparte de esto, no podía hacer nada de momento. Una vez que el incendio fue sofocado, René se paseó entre los escombros y se dijo a sí mismo: «Perfecto, perfecto.» Los vecinos pudieron oírlo y pensaron que bajo los efectos del golpe que había recibido el pobre René empezaba a delirar... En realidad, René no deliraba en absoluto. Había elegido considerar esta situación como perfecta, puesto que se presentaba en su universo. Desde luego, no es lo mejor que hubiese deseado, pero recordaba que «no es lo que sucede lo que determina nuestra vida, sino lo que elegimos hacer con lo que sucede». Recordaba igualmente que nada sucede por casualidad, sobre todo los acontecimientos de este calibre, y que si permanecía abierto a lo que esta experiencia podía aportarle, al final de cuentas saldría ganando. ¿Cuáles son las ventajas de este estado de ánimo? René pudo pasar a través de esta experiencia manteniendo todo su equilibrio, su sangre fría, su eficacia en la acción e incluso su buen humor. No creyó necesario hacer una crisis cardíaca a causa de este acontecimiento puesto que sabía que nada sucedía al azar.

Dicho de otro modo, eligió no resistir la situación, sino más bien dejarse llevar por los acontecimientos de una manera creadora, más eficaz y más consciente.

Ahora bien este estado de ánimo y de serenidad tiene un efecto vibratorio tan positivo sobre nuestro cuerpo y nuestra conciencia que tenemos tendencia a atraer en ese momento a otras circunstancias positivas. Es una ley del universo que no ha sido verificada por la ciencia, pero que ha sido comprobada muchas veces por la experiencia, y que será explicada en el

momento que podamos investigar más a fondo la estructura energética del ser humano y su funcionamiento. Según este principio, René «se atrajo» un vecino que justamente debía ausentarse algunos meses y que le ofreció su casa mientras esperaba que se construyese de nuevo la suya. El vecino estaba feliz de encontrar alguien de confianza para que cuidase de su casa y René aceptó muy contento este acomodo. Fue doblemente feliz al encontrar algo muy particular en la casa del vecino: una maravillosa piscina interior con la que René siempre había soñado. Pudo aprovechar de esta ventaja durante todo el tiempo que pasó en casa del vecino. ¿Casualidad? Quizá, dirán algunos; sin embargo, cuando empezamos a comprender las leyes energéticas del universo, sabemos que, cualesquiera que sean las circunstancias, no se producen al azar y que todo se crea en función de nuestro estado vibratorio global. Cada vez una cantidad mayor de personas, sin conocer conscientemente esas leyes energéticas del universo, las conocen intuitivamente y las utilizan.

Si René se hubiera encontrado en el estado de ánimo de víctima, por supuesto que hubiera caído enfermo con esos acontecimientos. No habría podido reconstruir su casa y le habrían faltado muchas de sus ideas creadoras para hacer frente a la situación.

La postura de víctima nos conduce a resistir a la vida de una forma permanente. Ahora bien, la resistencia, bajo la forma de frustración o de toda clase de emociones negativas, directa o indirectamente, nos hace vibrar a una frecuencia muy baja. Cuando resistimos a la vida, por un parte, gastamos un montón de energía y por ende tenemos menos para obrar positivamente y modificar lo que no nos conviene; y por otra, nos atraemos toda clase de desgracias y decepciones que no hacen más que empeorar las cosas. En general, estamos tan identificados con lo que vivimos emocionalmente, que somos incapaces de darnos cuenta del proceso que está ocurriendo en ese momento y encontramos que la vida resulta muy difícil. Mientras que, en realidad, es simplemente nuestro estado vibratorio el que genera eso.

Podemos rectificar el transcurso de las cosas modificando

nuestro estado vibratorio, o sea nuestro estado de conciencia, simplemente cambiando de contexto de pensamientos. Es todo un arte, y eso se aprende muy bien con la práctica.

Desde el momento en que cesamos de resistir a la vida y que vivimos en un estado de aceptación de lo que es, creamos un estado de armonía interior y exterior. Este estado positivo es muy poderoso a nivel vibratorio y tiene tendencia a atraer más armonía a nuestra vida. Además en ese estado del ser, disponemos de toda la energía necesaria para cambiar lo dado, si eso no nos conviene.

«Así la aceptación resulta el medio más rápido y práctico de liberarse de una situación difícil mientras que la rebelión aprieta inexorablemente el nudo.»

Piero Ferrucci, La Psicosíntesis

Aceptar la realidad tal como se nos presenta no tiene nada que ver con someterse. ***No resistir a la vida no quiere decir someterse***. La sumisión es la resistencia no expresada. Someterse es resistir a lo que está ahí, sin decir nada, acumulando la frustración y el resentimiento, y soportando hasta el momento en que uno no puede más. Es lo que hace la víctima para poder victimizarse todavía un poco más. La sumisión impide obrar. Aceptar, es simplemente reconocer los hechos tal como son, beneficiarse alegremente de ellos si estos nos son favorables y si no lo son, obrar inteligente y conscientemente para modificarlos proclamando constantemente nuestro poder frente a la situación. **La aceptación da el poder de obrar**.

Después de todo, existe un principio muy conocido en psicología, a saber: cuanto más resistimos a una cosa, más persiste. La mejor manera de cambiar las cosas es cesar de resistir a ellas; en ese estado de abandono la acción justa resulta posible.

Viernes por la noche, 24 de diciembre. Jean y su familia han sido invitados a una cena de Nochebuena a casa de unos amigos que se encuentran a dos horas de coche. Aunque el tiempo no es muy bueno (las previsiones meteorológicas anuncian

una tormenta de nieve), todo el mundo se prepara para partir de buen humor porque la fiesta parece que va a ser extraordinaria. Un retraso de última hora les ha impedido salir de casa antes de las nueve, pero si todo va bien y a una velocidad constante es posible llegar a casa de los amigos antes de medianoche. Durante el viaje, el tiempo es cada vez peor, la nieve empieza a caer cada vez más abundantemente. Todo el mundo está dispuesto a festejar al tiempo que el deseo de llegar es cada vez más ardiente. La circulación se torna difícil, sin embargo a causa del retraso hay que avanzar más bien deprisa. En un momento dado, Jean siente que el coche no va bien. Y se da cuenta que tiene un pinchazo. Para el coche al borde de la carretera y hay dos escenarios posibles.

—Jean resiste a la situación*; lo que pasa es lo siguiente:*

Primeramente no dice nada y siente que la cólera le sube al rostro. Su mujer se había encargado de cambiar esa rueda esa misma mañana. Empieza a preguntarle de forma agresiva y ella le contesta con el mismo tono. Los niños en los asientos de atrás empiezan a pelear para decidir quién ofrecerá primero su regalo a la abuela y comienzan a pegarse. Furioso, Jean les dice que se callen o, de lo contrario, se quedarán sin pastel. Está furioso contra el tiempo que hace, critica a los amigos por haber organizado esta fiesta tan tarde. Promete hacer un proceso al mecánico, y en ese estado de ánimo, sale fuera en plena tormenta para cambiar la rueda. Como está muy nervioso, al abrir la maleta las llaves le caen al suelo. Como ya había caído mucha nieve, éstas desaparecen. Jean se pone a cuatro patas en la nieve, en plena noche, a buscar las llaves que parecen haberse esfumado. Y cada vez está más furioso. Finalmente, al cabo de veinte minutos de búsqueda intensa, encuentra las llaves y a trancas y a barrancas consigue cambiar la rueda. Jean está con su traje nuevo completamente mojado. Los niños se han comido la torta destinada a los amigos y su mujer ha decidido volver a fumar. Cuando llegan a casa de los amigos, lo mejor de la fiesta ha pasado y ya no queda brazo de gitano. La fiesta termina en el mismo estilo, que continúa al día siguiente, y durante las semanas que siguen, si no se hace nada por cambiar las cosas.

—Jean elige no resistirse a la situación*. Por supuesto que no está contento, incluso puede que suelte una blasfemia para expresar su frustración. Una vez expresada ésta, Jean hace una buenas respiraciones y se toma el tiempo para tranquilizarse a la vez que pone orden en su fuero interno. Aunque la situación no sea ideal, sabe que lo que ocurre es lo que ocurre, y elige tomar las cosas con calma. Sabe lo que le espera, y que quiera o no tiene que cambiar la rueda. Sale tranquilamente de su coche, habiendo aceptado lo que la vida le envía en ese momento. Pero cuando estamos en paz con el universo, el universo está en paz con nosotros. Apenas sale del coche, una furgoneta de auxilio para y le preguntan si tiene necesidad de algo. En unos minutos la rueda esta cambiada y todo el mundo contento y en ruta hacia la fiesta. Cuando llegan a casa de los amigos el brazo de gitano todavía no está empezado y todo el mundo es feliz ¡Uf!*

¿Casualidad? Creo que no. Esta anécdota es un resumen de historias vividas en circunstancias y momentos diferentes que he oído año tras año, contadas por toda clase de personas. Eso sucede una y otra vez, en un sentido u otro, de tal forma que simplemente podamos hablar de casualidad. Parece ser que hay una ley vibratoria que entra en acción a cada instante de nuestra vida y que nosotros creamos nuestras propias circunstancias.

La responsabilidad nos permite igualmente el desarrollo de la sabiduría al aceptar lo que no podemos cambiar. Aceptar la salida del mundo físico de uno de los nuestros será por ejemplo infinitamente más fácil a partir del contexto de responsabilidad.

El concepto de responsabilidad nos devuelve el poder y la energía, facilitando una real aceptación de la vida y un **dejarse llevar**. Esta aceptación sana y dinámica, este estado de dejarse llevar, eleva nuestra frecuencia vibratoria y atrae a nosotros imprevistos beneficios suplementarios. Cuando amamos la vida, siempre somos recompensados por ella.

Desdramatización, goce del momento presente, buen humor

El concepto de responsabilidad facilita la desdramatización de muchas situaciones de la vida cotidiana.

Desde el descubrimiento del principio de responsabilidad, Aline había elegido vivir de acuerdo con él. Durante una visita al médico, supo que debía someterse a una operación importante a causa de un fibroma en el útero. Aline no había estado nunca enferma. Si esta situación se le hubiera presentado cinco o seis años antes, se habría sentido víctima de una injusta mala suerte. Habría muy difícilmente vivido a esto, habría desarrollado mucha agresividad y habría hecho un drama horroroso. Dicho de otro modo, habría resistido terriblemente a lo que se le presentaba y habría dramatizado al máximo. Esta vez, después de haber considerado los medios alternativos y después de haberse dado cuenta de que, puesto que su caso presentaba síntomas avanzados, la operación era necesaria, eligió aceptar su situación. Se dijo que iba a intentar vivir esta experiencia en paz, aceptándola sencillamente, tanto como le fuera posible. Según su testimonio, vivió una experiencia extremadamente rica en el curso de la operación y durante los dos meses del período de convalecencia. Empezó por aprovechar esta circunstancia para mejorar la calidad de su alimentación. Luego, por primera vez en su vida, debió aceptar que la gente se ocupara de ella, y aceptó también cuidarse ella misma. Eligió vivir su convalecencia en un estado de ánimo completamente positivo y se restableció rápidamente y de una forma maravillosa. Se instaló en un chalet situado en una montaña y vivió esos dos meses de tal forma que ha guardado un recuerdo inolvidable. Comprendió a partir de ese momento que podía continuar cuidando de sí misma y que podía aceptar fácilmente que alguien la cuidase. También aprendió a abandonarse y a ser receptiva, lo que para ella significó una apertura inmensa en lo concerniente a la plenitud de sus relaciones. Fue una experiencia extraordinaria, según sus propias palabras. Aline eligió simplemente no resistir, no dramati-

zar e ir a buscar el «regalo», como dice Richard Bach, que se le ofrecía en las circunstancias que la vida (su Ello) le proponía...

Cuando percibimos la vida a través del paradigma de responsabilidad-atracción-creación, sabemos que nos encontramos en el camino hacia la luz y que nuestro Ello vela y nos guía. Sabemos, que los grandes dramas de la vida, vistos desde una perspectiva más amplia, pierden a menudo importancia y que subyacente a todo esto, se produce un maravilloso viaje hacia el poder, el amor y la libertad. No tenemos necesidad de controlar constantemente nuestra vida, cosa que resulta muy fastidioso. Al confiar en la vida, podemos vivirla menos dramáticamente en sus momentos difíciles y celebrar libremente los momentos bellos, sin miedos ocultos que oscurecen de ordinario incluso los más hermosos gozos.

Esta capacidad de desdramatizar nos permite apreciar más fácilmente lo que tenemos ahora y jugar al juego de la vida más libre y alegremente. El contexto de responsabilidad facilita el **goce del momento presente**.

En este estado de ánimo de paz y de confianza, desarrollamos un nuevo ***sentido del humor*** que asegura el placer y la alegría en nuestra vida y la de los demás.

Gratitud

El concepto de responsabilidad nos permite disfrutar de una sensación casi permanente de gratitud. Esta sensación hacia nosotros mismos, hacia los otros y hacia el universo, es un sentimiento surgido directamente del Ello. Es un sentimiento que nos llena el corazón de dulzura y ternura.

Existe una ley que al parecer funciona de tal forma que cuanto más reconocimiento tenemos hacia los demás, más generosa es la vida con nosotros. Porque la gratitud, el reconocimiento del corazón, nos pone en un estado vibratorio muy elevado que atrae automáticamente hacia nosotros las cosas en un nivel de calidad muy superior.

La víctima es incapaz de verdadera gratitud, puesto que en el fondo de ella misma, inconscientemente, no tendrá nunca suficiente, siempre lo ha dado todo, y todo se lo deben de antemano. Sólo cuenta lo que los otros le «sustraen». El contexto de responsabilidad, por el contrario, nos permite apreciar plenamente todo lo que recibimos de la vida y de los demás, y pone la alegría en nuestro corazón.

A veces, una interpretación errónea de este contexto podría hacernos creer que no debemos agradecer nada a nadie puesto que atraemos las cosas por nosotros mismos. Ésta no es exactamente la verdad. Es cierto que si una persona nos ofrece un regalo o nos hace un bien, somos nosotros quienes hemos atraído esta persona en nuestra vida. Podemos entonces darnos las gracias. Sin embargo, se trata con certeza de una persona real, y ésta es precisamente la que nos ha ofrecido un regalo, que hemos apreciado y que debemos agradecerle. Es una hermosa ocasión para abrir nuestro corazón y elevar nuestra frecuencia vibratoria.

Fraternidad, comprensión, compasión, sentido de unidad

Como hemos visto en el capítulo 9, la responsabilidad, lejos de hacernos indiferentes, nos permite sentirnos más cerca los unos de los otros, avanzando todos por el mismo camino hacia la expresión de la propia luz interior. Nos reconocemos todos como seres en evolución teniendo obligaciones que cumplir y lecciones que aprender. Algunos eligen lecciones más duras, deberes más difíciles en ciertos momentos de su evolución. Si comprendemos esto, no tendremos ningún deseo de juzgarlos.

Nuestra capacidad de **compasión** se desarrolla porque sabemos que nuestra meta es la misma y además porque creamos todos nuestros propios caminos hechos de sufrimientos y de alegrías, de forma perfectamente adecuada. Al darnos cuenta de esto, experimentamos más profundamente nuestra propia humanidad y la de todos los que nos rodean.

Desarrollamos un sentido de unidad, un sentido de **fraternidad** con todos los seres humanos. Nos percibimos nosotros mismos y percibimos a los demás alrededor de nosotros como seres en evolución hacia la expresión de nuestra propia perfección, la expresión de nuestro Ello. Estamos dispuestos a tomar la responsabilidad de nuestra propia evolución y a apoyar a los otros en la suya, sabiendo lo difícil que puede ser el camino a veces. Desarrollamos nuestra capacidad de comprensión y de amor incondicional.

Contribución y servicio en la dicha y el desapego

> *La mejor manera de limitarte a la mediocridad es hacer únicamente el trabajo por el cual eres pagado.*
>
> *Og Mandino*, El milagro más grande del mundo.

El deseo de contribuir y de servir brota naturalmente del Ello. No es algo que sea preciso forzar o dirigir. La responsabilidad, al ponernos en contacto con nuestro Ello y nuestro poder, estimula, creando no solamente para nuestro propio bienestar, sino también para el de todos los que nos rodean y el de nuestro planeta. Cuando el servicio viene del Ello, no espera una recompensa especial. Encuentra su recompensa en la expresión de sí mismo.

Este **estado de ánimo de servicio y de contribución** puede transformar completamente el trabajo diario. Si dentro de nuestro trabajo tenemos la impresión de contribuir y de aportar algo valedero al mundo; nuestro trabajo, de fastidioso e ingrato, puede resultar instructivo y satisfactorio.

Contrariamente a la víctima que sirve agotándose (víctima mártir) o alimentando su cólera (víctima salvadora), cuando funcionamos en el estado de ánimo de responsabilidad, somos capaces de servir verdaderamente a partir del Ello. Lo hacemos entonces con gusto, como una expresión natural de nuestra riqueza interior. No hay cansancio o apenas. No esperamos nada en compensación, pero como nuestro estado vi-

bratorio es extremadamente elevado, por una parte estamos llenos de energía y por otra, nos atraemos una serie de recompensas, aunque no hayamos pedido nada; son extras... Es así como podemos crear una vida llena de regalos: por el servicio alegre y el desapego.

Dormía y soñaba que la vida era gozo.
Me desperté y vi que la vida era servicio.
Serví y vi que el servicio era gozo.
R. Tagore

Actitud constructiva frente al fracaso

Es una de las claves del éxito. Sabiendo que todo lo que sucede en nuestra vida es pertinente y está ahí para permitirnos crecer, cuando sufrimos un fracaso, en lugar de censurar al mundo entero o a nosotros mismos, buscaremos aprender de ese resultado que no corresponde a lo que queríamos. Cesamos de resistir a nuestros supuestos «fracasos», y aprendemos rápidamente por la experiencia que nos aportan. De esta forma nuestro éxito se construye sólidamente.

En la dirección de una empresa, por ejemplo, el concepto de responsabilidad nos dará las máximas garantías de éxito. Los riesgos de fracaso son mucho más elevados para alguien afectado de victimitis. Éste se las arreglará inconscientemente para que las cosas vayan mal a fin de confirmar el escenario inconsciente. Encontrará excelentes razones para demostrar que es la culpa de los otros, del gobierno, de los empleados, de las condiciones económicas, etc. Cuando partimos del principio de responsabilidad, ponemos toda la suerte de nuestro lado para triunfar, y triunfamos a menudo por una sucesión (en apariencia) de «felices coincidencias». El universo parece apoyarnos, a veces casi milagrosamente, en todas nuestras gestiones.

Autonomía

En este contexto, extraemos responsabilidad de nuestra verdad, de nuestra propia percepción de la realidad que, como sabemos, es limitada. Al aceptar vivir a partir de nuestra propia verdad y no de la del otro, sometemos a nuestra verdad a la prueba de la experiencia de la vida. Esto nos permite confrontar nuestra verdad con la realidad y así ampliarla cada vez más ***gracias a nuestra propia experiencia***. El proceso de crecimiento se hace naturalmente a partir de esta autonomía de pensamiento.

Además, sabemos que somos nosotros y nadie más quienes estamos a cargo de nuestro destino. Sabemos que nadie puede hacer nuestra evolución ni «salvarnos» en nuestro lugar. Así como un profesor de piano, tan bueno como sea, no podrá nunca tocar por nosotros, sabemos que es por nuestra práctica de la vida que aprendemos y perfeccionamos nuestra propia manera de tocar. Dejamos de esperar o exigir que los otros nos hagan felices o nos den plena satisfacción. Sabemos que **somos creadores y que lo que vamos a encontrar en la vida, como en una relación, es lo que aportaremos a ella**. Dejamos de buscar salvadores que crearán nuestra felicidad en nuestro lugar, en todos los dominios: relaciones privilegiadas, trabajo, crecimiento espiritual, etc.

Cuando elegimos creer o no creer es nuestra elección y no la de alguna otra persona. Si elegimos el dejarnos inspirar por alguien, somos nosotros los responsables de esa elección y de sus consecuencias. Con el concepto de responsabilidad, nos habituamos a cuestionar nuestra sabiduría y nuestro discernimiento para dirigir nuestra vida. Sabemos que «no es lo que sucede lo que determina nuestra vida, sino lo que elegimos hacer con lo que sucede» y que somos responsables de nuestras elecciones.

Por supuesto que podemos ir a buscar instrucciones y enseñanzas en otras personas que, por el momento, están más avanzadas o más calificadas que nosotros en ciertos campos del conocimiento. Sería ridículo querer reinventar la rueda o las matemáticas con el pretexto de la autonomía. Nuestros

instructores son indispensables para que podamos avanzar más deprisa. Pero debemos pasar las enseñanzas recibidas por el tamiz de nuestro propio discernimiento y de nuestra propia experiencia. Si esta enseñanza hace resonar dentro de nosotros una verdad, entonces podemos hacerla nuestra y utilizarla; si no, podemos rechazarla. Somos nosotros los responsables de lo que elegimos hacer con esas enseñanzas o instrucciones que hemos recibido. Responsabilidad y autonomía marchan juntas.

Humildad, mayor capacidad de aprender

Esta actitud de libertad interior y de verdadera autonomía es la que en realidad nos permite aprender. No tenemos nada que probar a los demás y estamos abiertos a la experiencia y al descubrimiento.

En el estado de ánimo de víctima, toda persona que posee otros conocimientos diferentes a los nuestros es inconsciente e instantáneamente identificada al poder parental. En ese momento, en lugar de estar abiertos al aprendizaje, nos resistiremos a él para crearnos una ilusión de autonomía. Es una trampa en la cual podemos caer fácilmente al principio del trabajo sobre uno mismo. Sentimos confusamente un deseo de auténtica autonomía pero este sano deseo es recuperado y distorsionado por nuestras programaciones de la infancia. Entonces se traduce simplemente en una resistencia a todo lo que pueda parecerse de cerca o de lejos a una imagen de poder. Es importante ser consciente de este mecanismo con el objeto de estar en condiciones de encontrar una armonía que conduce a la libertad y no quedarse en los mecanismos de la personalidad que nos sofocan. El contexto de responsabilidad es una muy buena herramienta para clarificar todo esto.

La falsa autonomía de la víctima en reacción contra la autoridad conduce a la arrogancia. La verdadera autonomía que proviene del ser interior nos permite dejar expresar en nosotros una de las cualidades del Ello: la **humildad**. En este es-

tado de real humildad, todas las más hermosas flores del corazón y del espíritu pueden encontrar su esplendor.

Poder de manifestación sano y armónico

El concepto de responsabilidad nos permite retomar el contacto con nuestro poder interior y de manifestación. Esto no es contradictorio con la cualidad de humildad que acabamos de ver; lejos de eso. Acostumbrados a funcionar en un mundo de víctimas, tenemos tendencia a asociar poder con violencia y agresividad. El poder nacido en el Ello, liberado de las programaciones de la mente inferior, es un poder sano y armónico que está al servicio del bien de todos. Compañera directa de la autonomía, y no la única, esta consecuencia es una bendición para cada persona humana.

Cesamos de creer que somos impotentes delante de todas las circunstancias, como quieren hacérnoslo creer ciertos poderes establecidos. Nos han dicho (de forma más o menos velada): «Quietos, no sabéis nada. Nosotros lo sabemos todo; sois débiles, vulnerables e ignorantes. Dejadnos defenderos, dejadnos dirigir vuestras vidas y decidir por vosotros.» Esto nos hace volver a estar en contacto con lo que nos han dicho cuando éramos niños, y por eso funciona. Mucha gente se deja impresionar por este discurso que no hace más que alimentar el estado de ánimo de víctima. Porque si los otros dirigen nuestra vida, tendremos muchas ocasiones de quejarnos si las cosas no van bien o no funcionan a nuestro gusto; encontramos una justificación fácil a nuestros sentimientos negativos.

Cuando asumimos la responsabilidad, todo eso se transforma. Cesamos de dejarnos manipular y de manipular a los otros. Vamos a buscar la verdad al interior de nosotros mismos, porque hemos elegido reconocer, declarar y manifestar nuestro propio poder. Aprendemos a no tener ya miedo del poder de los demás ni del nuestro. Liberados de los traumas de la autoridad producidos durante la infancia, respetamos el poder de los otros y manifestamos el nuestro, en el respeto a

las diferencias e intercambio auténtico. Nos hacemos capaces de **dar y recibir poder**, y que todo el mundo resulte beneficiado, incluso nosotros mismos.

Reconocemos nuestro poder, abrimos la puerta a la manifestación de éste y lo ponemos en marcha. **El reconocer nuestro poder nos lo devuelve**.

A partir del momento en que sabemos que somos creadores y que tenemos todo el poder en nosotros para generar una vida que sea más satisfactoria, estamos dispuestos a **actuar** para construirla y jugar a ganador al juego de la vida, en lugar de intentar hacer perder a los otros como lo hace la víctima. La víctima juega a perdedora. Cuando tomamos contacto con nuestro propio poder, jugamos a ganador.

Poder consciente de creación

Cuando nos reconocemos como creadores, ya hemos mencionado que favorecemos la identificación con el Ello. Eso nos permite en particular estar en contacto con su poder creador. Hemos observado que las personas que practican el principio de responsabilidad puedan llegar a **atraer conscientemente** ciertos acontecimientos o situaciones, atrayendo a la gente que les es favorable y generando incluso lo que parecen ser «milagros» en sus vidas. Tan fuerte es el poder del pensamiento creador.

Lo que pensamos, lo atraemos, lo hacemos real, o lo percibimos como tal. Si estamos persuadidos que somos creadores de nuestro universo, nuestra mente atraerá circunstancias para darnos la razón. Nuestra mente nos da siempre la razón puesto que atrae a nosotros las cosas, o nos las hace percibir, en función de lo que creemos. Si creemos, por ejemplo, que la gente es malintencionada, atraeremos gente malintencionada o gente que percibiremos como tal. Así verificamos que tenemos razón: «la gente es malintencionada». Al probar que tenemos razón, creeremos todavía con más fuerza lo que creemos. Entonces atraemos más acontecimientos o personas en nuestra vida que confirmarán nuestras creencias. Así va-

mos a comprobar una vez más que tenemos razón. Es el ciclo muy conocido del pensamiento creador. Es así como generamos la experiencia de nuestro universo, a partir de nuestros pensamientos conscientes y de los inconscientes. **No existe un universo limitado que sea objetivo**. El universo último está formado de todo. Nuestro universo personal está construido con las decisiones de nuestro Ello y con lo que atraemos a nosotros a través de nuestros pensamientos conscientes e inconscientes. Son las programaciones debidas al pasado que nuestro Ello nos deja experimentar. Podemos así utilizar este mecanismo en nuestro beneficio eligiendo los pensamientos que nos apoyan y crear a partir de esos pensamientos. En particular, si creemos firmemente que somos creadores, vamos a comprobarlo y ser capaces de crear cada vez más fácilmente lo que deseamos en nuestra vida.

Todas las técnicas de visualización creadora y de pensamiento creador que se desarrollan más y más en la actualidad están basadas en este mecanismo y son infinitamente más eficaces desde el momento en que se ha integrado el principio de responsabilidad.

Genevieve es haitiana. Vive desde hace varios años en Canadá. Aunque su salario no es muy elevado, se esfuerza cada año en enviar una ayuda material a su familia, que vive en Haití. Este año, una de sus tías llegará para visitar Nueva York. Genevieve ve entonces una posibilidad de enviar unas pocas cosas, —algunas más que de costumbre— a su familia ya que esta tía podrá llevar los paquetes y así podrá economizar el precio del transporte. Al encontrarse con ella una gran sorpresa esperaba a Genevieve: su tía y el primo que la acompañaba estaban cargados como mulas. Evidentemente su paquete, muy grande, iba a significar un exceso de peso y habría que pagar un suplemento. Genevieve no podía afrontar el gasto. Ella pensó, y se dijo: «Mi familia necesita todo lo que les envío: ropa, herramientas, cosas diversas, todo es indispensable para ellos. Deben recibir el paquete. El universo es bueno y me apoya en mi acción. Soy capaz de hacer que este paquete les llegue hoy mismo sin pagar un centavo.» Todo esto estaba

muy claro en su conciencia y eligió depositar una confianza absoluta en el Universo y en su capacidad creativa, y con este espíritu partió al aeropuerto en compañía de su tía y su primo. Durante el viaje se dijo a ella misma: «Voy a menudo a los aeropuertos pero nunca he encontrado un amigo de la infancia, alguien con quien podría compartir unos recuerdos. Me gustaría que esto me sucediese hoy. Sería alguien que podría ayudarme para llevar este enorme paquete sin pagar un suplemento.

Una vez llegados al aeropuerto, el trío acompañado de dos amigas se dirigió al despacho para pesar las maletas. Los parientes no son admitidos y sólo dejan pasar a los dos viajeros —con el paquete— hasta el despacho de maletas. Genevieve se mantiene a distancia pero se las arregla para colocarse de forma que puede ver muy bien lo que pasa en el mostrador. No participa en la conversación de las dos amigas que se han quedado con ella sino, por el contrario, se concentra observando a los empleados que se ocupan de pesar las maletas. Entonces se dice a sí misma: «Universo, cierra sus cerebros y habla a sus corazones, hazles olvidar el límite de peso exigido. Esas gentes tienen necesidad de ayuda y ese paquete debe pasar sin gastos suplementarios.» Ahora le toca a su tía hacer pesar las maletas y el empleado no se da cuenta del excedente de peso. El gran paquete ha pasado.

A pesar de toda su confianza en el Universo y en su capacidad de crear, Genevieve no creía lo que veía. Muy feliz, se puso a hablar a sus dos amigas. Se preparaba a partir cuando su atención se dirige hacia una señora que está cerca. Reconoce a la prima de una amiga en casa de la cual había vivido durante un cierto tiempo cuando llegó a Montreal. Hacía ya más de veintidós años que no se veían. Fue a saludarla y muy contentas de verse, las dos amigas empiezan a darse noticias relativas a todo lo que había pasado desde su último encuentro. Cuando Genevieve le habla de la razón por la cual ha venido al aeropuerto este día y de la inquietud que había vivido frente al paquete que, gracias a Dios había salido, esta señora le dice: «Es una lástima que no te haya visto antes. Hoy acompañaba a mi primo que es médico y que tomaba el

avión. Hubiera podido fácilmente coger ese paquete, ¡solamente tenía un maletín!»

Genevieve fue capaz de crear lo que quiso e incluso más todavía. Es lo que sucede cuando nuestra intención es clara y tiene su origen en el Ello. ¡Una casualidad!, dirán todavía algunos. Quizá. Pero este género de anécdotas, relativas a toda clase de situaciones y que vienen de toda clase de gente, se produce con frecuencia para que podamos hablar de azar. «Crear», no obstante, no se hace de cualquier forma. Hay que conocer las leyes; hay condiciones precisas que permiten el proceso de creación consciente. Crear conscientemente es un arte, pero eso se aprende y el contexto de responsabilidad es una herramienta que permite y facilita el aprendizaje de este arte.

Los niños que viven con adultos que se comportan realmente en función de este concepto bien integrado desarrollan una capacidad extraordinaria para crear sus vidas según sus deseos, porque están íntimamente convencidos que son creadores y que pueden ser dueños de sus vidas. Obtienen lo que desean, sin forzar lo más mínimo, sino siempre por una sucesión de «felices acontecimientos». No cesan de demostrarse a ellos mismos que son creadores de sus universos. Saben también cómo crear con desapego. Eso les da enorme poder personal.

Aceleración del proceso de evolución

Esto es evidente después de todo lo que hemos dicho. A partir de este contexto, sabiendo que lo que creamos en el exterior no es más que la manifestación del estado de nuestra conciencia, utilizamos todos los acontecimientos de nuestra vida para comprendernos mejor, comprender mejor a los otros y la vida en general y así adquirir maestría, dominio. Puesto que la evolución es un proceso de desidentificación con la personalidad en provecho de una identificación con nuestra conciencia en nuestro Ello, el concepto de responsabilidad acelera ese proceso.

Vitalidad, energía y salud

Las emociones negativas generadas por la victimitis son fuente de toda clase de enfermedades, como hemos visto con antelación. El concepto de responsabilidad-atracción-creación, por el contrario, es generador de un estado de ánimo muy positivo que nos hace sentirnos bien. Toda aquella energía utilizada en la victimitis está ahora disponible para crear nuestro bienestar y nuestra satisfacción. Casi toda nuestra fatiga proviene del hecho de que nos resistimos a la vida. Cuando cesamos de resistir a la vida y aceptamos el abandonarnos a su fluir, una energía extraordinaria se nos hace accesible.

Cuando este tipo de energía nos es disponible, tenemos todas las posibilidades de gozar de **buena salud** no solamente moral sino también **física**. Cuando los médicos añadan a sus conocimientos buenas técnicas de detección y de cuidados de la victimitis, habrá mucha menos gente enferma, porque la mayor parte de las enfermedades son generadas por una acumulación de emociones negativas reprimidas. En lugar de prescribir píldoras, podrían, por ejemplo, dar como prescripción la de tomar algunas gotas de responsabilidad cada día hasta el completo restablecimiento.

El poder de elegir

El contexto de responsabilidad nos devuelve particularmente uno de los grandes poderes del ser humano el poder de elegir. Utilizando este poder con sabiduría podemos experimentar la vida más conscientemente y de esta forma evolucionar más de prisa.

Como víctima, nos sentimos impotentes, prisioneros en el seno de un mundo absurdo. El contexto de responsabilidad, por el contrario, nos hace sentir que en cada instante **tenemos el poder de elegir y de volver a elegir nuestra vida**. Por supuesto que hay situaciones difíciles, pero al estar en contacto con nuestro poder, somos capaces de entrar en con-

tacto con una gran fuerza interior que nos permite hacerles frente. Este sentimiento de ser creadores de nuestra vida nos devuelve todo el sentido de la grandeza y de la dignidad de nuestra propia humanidad.

Conclusión
¿... y por qué no la paz sobre la Tierra?

El paradigma de responsabilidad-atracción-creación, bien integrado en su sentido más completo, aporta paz, salud, bienestar, dicha, amor, libertad y poder en nuestra vida y en la de los demás. Este principio hace que todo el mundo resulte beneficiado.

Comparado al estado de ánimo poco desarrollado de la víctima, que permite que las reacciones emocionales dirijan nuestra vida, el que proporciona nuestro paradigma, es un estado de ánimo adulto que permite obtener más y más maestría de nosotros mismos. Es un medio poderoso para acelerar nuestro proceso de evolución.

Según la Constitución de la Unesco, *«Las guerras tienen su origen en el espíritu de los hombres, es en el espíritu de los hombres donde deben erigirse las defensas de la paz.»* Comprendemos fácilmente cómo el paradigma de responsabilidad puede facilitar la instalación de una nueva calidad de relaciones entre los seres humanos. La liberación de las emociones negativas y la plenitud del ser a nivel personal no pueden hacer otra cosa que acarrear consecuencias extremadamente positivas a nivel colectivo: social, nacional e internacional. Lo que ocurre fuera, en el mundo, no es más que el reflejo del estado de conciencia de la humanidad. Sólo mediante un cambio de la conciencia personal en primer lugar, que más tarde resultará colectivo naturalmente, podrán cambiar los acontecimientos exteriores. Cuando los seres humanos elijan paradigmas que les permitan vivir en paz con ellos mismos y con sus prójimos, tendremos la posibilidad de construir un mundo de comprensión, de ayuda mutua, de armonía, de belleza y de dicha, en el seno del cual reinará la paz entre los

pueblos. El paradigma de responsabilidad-atracción-creación es uno de ellos.

Como este paradigma es relativamente nuevo en la conciencia colectiva, es muy importante que comprendamos bien todos sus aspectos. Esta es la razón por la cual, en el capítulo siguiente, vamos a presentar algunas de las preguntas que la gente nos formula con bastante frecuencia durante la presentación del mismo, y al tiempo daremos las respuestas adecuadas.

12. Preguntas y respuestas

A propósito del principio de responsabilidad-atracción-creación

Éstas son las preguntas que, esencialmente, nos han sido formuladas frecuentemente durante la presentación del principio de responsabilidad. Es posible que las respuestas repitan a veces lo expuesto en el texto en general, pero de todas maneras podrán aclararlo.

Pregunta 1: *A la edad de 45 años me quedé viuda, cuando más quería a mi marido. ¿Cómo podría decirme que soy yo quien me he atraído su muerte?*

La forma en que la pregunta ha sido formulada muestra que hay una cierta confusión entre el hecho de atraer un acontecimiento en la vida, y provocarlo físicamente. Podemos contestar lo siguiente: a menos de haberlo envenenado con arsénico en la sopa, o de haberse comportado intencionadamente de forma tal que ese hombre haya quedado agotado físicamente, no es usted quien lo ha hecho morir. Pero, si partimos del principio de responsabilidad, es verdad que es usted (a nivel del alma) quien ha aceptado la posibilidad de tener esta experiencia en su vida ¿Cómo y por qué, me dirá, cuando más lo quería, y cuando hubiesen deseado pasar la vejez juntos?

El **porqué** específico, no podemos saberlo inmediatamente. Habrá que estudiar todo su pasado psicológico y kár-

mico, así como su nivel de evolución. Hemos visto anteriormente que los «porqués» pueden ser muy complejos. Pero podemos decir que, si ha atraído este suceso en su vida, es porque hay algo que usted tiene que experimentar y que no hubiera podido hacerlo probablemente de otra forma, algo que es el resultado global de todas las experiencias pasadas y de su potencial futuro, algo que es el resultado del estado energético global de todos los cuerpos que le pertenecen. Hay que recordar que la meta de nuestra vida es la de evolucionar y aligerar nuestra personalidad para acercarnos a la felicidad y a la beatitud de nuestro Ello, y no llevar una vida corriente, confortable y agradable que nos mantenga finalmente encerrados en los límites de nuestro ego.

El **cómo**:

Parece ser, según este principio, que tenía necesidad de quedarme viuda en esta fase de mi vida para aprender algo, o desarrollar ciertas cualidades. Esto aún puedo comprenderlo. Pero, ¿cómo he podido atraer un acontecimiento que implica también a otra persona? ¿Podría mi marido haber sido víctima de mi Ello que quería que muriese para que yo pudiera evolucionar?

Su marido eligió simplemente, a nivel de su propio Ello, y no a nivel de la personalidad naturalmente, morir en ese momento de su vida. La muerte no es provocada nunca por equivocación. Es un acontecimiento demasiado importante para que se lo deje al azar y nuestro Ello vela por esto. Eso no quiere decir que la fecha exacta de nuestra muerte ha sido fijada de antemano, necesariamente. Hay posibilidades de fechas de partida del mundo físico que **dependen de las diferentes elecciones** que hayamos hecho a lo largo de nuestra vida (pero no del destino). No hay que olvidar tampoco que siempre podemos elegir acelerar o retrasar nuestra evolución. Antes de encontrar a ese hombre, vuestros «Ellos» se habían visto y conocían sus posibilidades respectivas de experiencia (siendo una de las vuestras, por ejemplo, la de vivir posiblemente una experiencia de soledad, la otra implicando la posibilidad de

una salida precipitada), así como vuestros lazos kármicos. Si el encuentro ha podido darse en el mundo físico y os habéis casado, es porque vuestros «Ellos» estaban de acuerdo, conociendo las posibilidades de experiencias que habéis elegido para el futuro (y aquí insistimos: «posibilidades»).

Así pues no es usted quien ha causado la muerte de su marido. Nadie puede provocar la muerte de otra persona sin que haya consentimiento de su parte; probablemente a un nivel muy elevado, pero debe haber cierto tipo de consentimiento. Su marido es totalmente responsable de su muerte. Simplemente se las ha arreglado para casarse con alguien que había elegido partir pronto a fin de experimentar lo que tenía que experimentar.

Si acepta esto, le será mucho más fácil aceptar la partida de su marido. Eso no quiere decir que no se pondrá triste. Es muy importante reconocer y vivir esta tristeza. Es además normal y humano. Pero esta tristeza no será exacerbada por sentimientos de injusticia, de amargura, de «pobre de mí» que conducen a menudo a la depresión. Su pena será una expresión humana del amor que profesaba a su marido, será más suave y mejor vivida en la aceptación del amor incondicional. Se transformará pronto en serenidad si usted llega a aceptar totalmente la elección de su marido. Y éste, donde se encuentre, será mucho más feliz.

Si no acepta eso, entonces puede pasar el resto de su vida lamentándose sobre la suerte y sobre el infortunio que le ha arrebatado su marido, demasiado pronto según su parecer. Por una parte, va a alimentar ese sufrimiento con los pensamientos de tristeza. Y por otra, va a bloquear su energía con emociones negativas, perdiendo la ocasión de desarrollar las cualidades de apertura al amor incondicional, por ejemplo, o a otras del mismo tipo, que a su Ello le gustaría poder manifestar. Pero el universo no tiene prisa. Y si usted se niega a aprender la lección o a desarrollar esas cualidades en esta ocasión que se le ha presentado, la experiencia (quizá bajo circunstancias diferentes, pero en esencia la misma), se le presentará una y otra vez en esta vida o en la próxima. Tanto mejor si la resolvemos enseguida.

Pregunta 2: *Puesto que cada uno es responsable de su propia muerte, ¿quiere decir esto que puedo coger una pistola e ir a asesinar a cualquiera y que los que reciban un tiro mortal se lo habrán buscado?*

Hay dos aspectos en la pregunta.

Vamos a considerar primeramente el segundo: «los que reciban un tiro mortal se lo han buscado». Diremos más bien que habrían aceptado de antemano que esta posibilidad se les presentase en sus vidas, esto a nivel del Ello una vez más (karma individual o colectivo). De lo contrario sus Ellos no les habrían dado permiso para salir ese día y tropezar con usted. Naturalmente, en general esta elección no se hace a nivel de la personalidad consciente.

En lo que concierne al primer aspecto: si «puedo ir a asesinar impunemente a cualquiera», la respuesta es NO. El respeto de la integridad física de un ser humano es sagrado, y es una de las leyes universales que debemos aprender a no transgredir. La violencia y la agresividad, que son en general la fuente de los actos criminales, no provienen de la voluntad de nuestra alma. Si un individuo obra así, es porque está desconectado de la voluntad del Ello, por tanto tiene que hacer un aprendizaje. Entonces la ley de reciprocidad entrará en acción, de una forma que no será forzosamente muy suave. El universo es de un rigor absoluto, así como el Ello. Esos sentimientos de violencia y transgresión de la ley serán grabados en su sistema energético y, tarde o temprano, se atraerán circunstancias que le conducirán, a las buenas o a las malas, a cambiar de conciencia, a rectificar su comportamiento y a desarrollar el respeto por todo ser humano. Una vez el comportamiento modificado, la voluntad de su Ello podrá manifestarse. No podemos de ninguna manera transgredir impunemente las leyes naturales del universo, porque, como ya hemos mencionado antes, en este universo existe una justicia absoluta.

Pregunta 3: *Puesto que, según este principio, el universo se encarga siempre de rectificar el comportamiento de los «ma-*

los», ¿quiere decir esto que la justicia humana es inútil, con sus leyes y su sistema de protección del ciudadano honrado?

La justicia humana, a pesar de sus imperfecciones, es necesaria porque forma parte de la ley de reciprocidad. Es una expresión parcial y muy imperfecta todavía, hay que reconocerlo, pero sin embargo útil, de la «justicia divina». Como seres humanos que somos, generamos una justicia humana correspondiendo a nuestro nivel colectivo de conciencia. Cuanto más evolucionados estemos colectivamente, es decir más en contacto con nuestros Ellos, más nuestra justicia humana se acercará a la perfección de la «justicia divina». Es uno de los retos de la humanidad actual; llegar a poder dotarnos de una justicia humana basada en la sabiduría, la integridad, el conocimiento y la compasión; una justicia que esté fundamentada más sobre el aspecto reeducación que el aspecto castigo.

Pero la evolución se hace poco a poco; incluso a las más hermosas flores les cuesta tiempo abrir. El estado actual de la justicia humana, tanto en lo bueno como en lo malo, no es más que el reflejo del estado de la conciencia colectiva. A medida que esta conciencia cambie, las instituciones creadas por los hombres mejorarán. Ya hemos podido observar esta evolución en el curso de la historia de la humanidad. No nos encontramos ahora en la época de «ojo por ojo, diente por diente» (al menos para cierta parte de la humanidad más consciente). Por supuesto que todavía queda mucho que hacer. Mientras tanto, la justicia humana, tal como es, tiene su papel y su utilidad en el proceso evolutivo de la humanidad.

Pregunta 4: *¿Debería haber siempre ladrones y asesinos para que los que han robado y asesinado en el pasado puedan sufrir la misma suerte y puedan aprender la lección?*

No, porque la ley de reciprocidad es una ley compleja que no se reduce a una acción estrictamente mecánica, lejos de eso.

Recordemos que la ley de reciprocidad no funcionará si el individuo toma conciencia de su error o de su ignorancia y

elige voluntariamente respetar esa ley que ha transgredido. En efecto, es sobre esta base —que ha sido olvidada desde hace tiempo—, que ha sido construido el principio del arrepentimiento. Éste ha sido cargado luego de culpabilidad y de irresponsabilidad y ha perdido su primer sentido. Pero al comienzo, el principio era sano. La ley de reciprocidad es una ley de educación y de amor, y no de castigo. Así pues, la «lección» puede ser aprendida antes que la ley de reciprocidad se ponga en marcha, ya sea por un trabajo personal sobre uno mismo o por una toma de conciencia espontánea.

Por otra parte, la reciprocidad no es necesariamente (e incluso cada vez más raro), una réplica exacta de lo que se ha hecho durante el pasado. Unas condiciones muy diferentes que el hecho de hacerse asesinar pueden enseñar a un ex-asesino, por ejemplo, a dominar sus emociones negativas y su violencia, el descubrimiento de la paz interior y el valor del respeto y del amor (no juzguemos a nadie, todos hemos obrado así en un momento u otro de nuestra evolución). Pueden ser incluso unas condiciones opuestas, porque las personas más violentas son a menudo las que más han carecido de amor. Las circunstancias apropiadas para suprimir la violencia interior, podrán ser las circunstancias en el transcurso de las cuales la persona descubra el amor.

A medida que la humanidad avance, el poder del amor se dejará sentir cada vez más y los aprendizajes se harán mucho más bajo esa influencia que por medios bastante más brutales como eran necesarios cuando la humanidad aún estaba menos avanzada.

Pregunta 5: *¿Qué decir de los niños maltratados? ¿Cómo puede un niño atraerse eso?*

El niño es un ser en evolución, con muchas vidas y experiencias vividas detrás de él. Como los adultos, tiene un Ello, un alma, que momentáneamente habita un pequeño cuerpo físico. **El poder y la conciencia de su Ello no están menos presentes en él.** De momento experimenta la vulnerabilidad fí-

sica y psicológica. El niño ha atraído vibratoriamente a sus padres sabiendo, a nivel del Ello, que tenía posibilidades de que tales tratamientos le fueran infligidos.

Pero, ¿cómo puede tolerar el Ello, con todo su amor, que un niño sea golpeado y maltratado? Lo que ocurre es que el amor del Ello por su instrumento es mucho más grande y ve mucho más lejos que lo que podemos evaluar con nuestra conciencia ordinaria. El Ello conoce el pasado del niño, sus deudas kármicas, sus fuerzas interiores y sus debilidades, sus necesidades y sus elecciones de aprendizaje. El Ello quiere que lleguemos al poder y a la libertad, y si es preciso que vivamos dificultades para eso, nos las presentará.

A partir de esas experiencias y en función de su grado de evolución, el niño se programará y decidirá su porvenir. De todos es sabido que existen lo que llamamos «niños duros de pelar». Después de una infancia muy dura, esos niños llegan a la edad adulta presentando excelentes cualidades humanas: compasión, capacidad de iniciativa, coraje, fuerza interior, perseverancia, integridad y vocación de servicio, incluso llegan a ser a veces bienhechores. Otros, menos evolucionados quizás, eligen cuando son adultos continuar con el ciclo de la violencia. Pero todo está perfectamente ordenado y cada aprendizaje se hace en su momento.

La comprensión de este hecho nos permite aceptar la infancia que hemos tenido tal como fue, y de utilizar las dificultades probables vividas entonces, no para quejarnos o censurar a nuestros padres o a la sociedad, sino para desarrollar cualidades de nuestro Ello.

Es muy importante **juntar a esta respuesta la de la pregunta siguiente** para hacer un todo coherente.

Pregunta 6: *¿Quiere decir entonces que no debemos proteger a los niños o a las personas maltratadas, puesto que aparentemente tendrían necesidad de eso para «aprender»?*

Si sabemos que un niño ha sido maltratado, tenemos la obligación (es la voluntad de nuestro Ello) de defenderlo con to-

das nuestras fuerzas disponibles. El niño ha sufrido algunos malos tratos antes de saberlo nosotros, pero, ¿quiere decir esto que deben continuar? Probablemente no, porque si ahora conocemos sus dificultades, es porque nos ha atraído probablemente a su vida para que lo ayudemos, lo protejamos y posiblemente para sacarlo de esa situación. Si nos negamos a ayudarlo, transgredimos una ley universal de ayuda a los que sufren y nos tocará a nosotros aprender un día por la ley de reciprocidad.

Todas las instituciones de protección de las personas maltratadas son una expresión colectiva de ayuda que deseamos aportar a los que sufren. Es una expresión del Ello. Cuanto más instituciones haya, más seres humanos estarán dispuestos a ayudar a otros seres humanos, es decir que cuanto más se manifieste el amor en esta tierra menos violencia y menos sufrimiento existirán. Pero todo esto a condición de que se haga en el estado de ánimo de responsabilidad personal y colectiva, y no en el estado de ánimo de víctima que no hará sino mantener a las personas ayudadas en la impotencia y finalmente alimentaría a la violencia inconsciente como hemos visto en los capítulos precedentes.

Entonces si nos encontramos frente a alguien que sufre o está necesitado, y nos alejamos de él argumentando que se ha atraído esa circunstancia para crecer y no hacemos nada para ayudarle tenemos una comprensión errónea del principio de responsabilidad tal como lo hemos mencionado antes en el capítulo 9. Es cierto que la persona, ya sea adulta o niño, ha atraído a su vida esas circunstancias difíciles, pero es tambien cierto que con ellas ha atraído las posibilidades de ayuda, y esa es una circunstancia que nosotros debemos honrar. Y es quizá recibiendo esa ayuda, prueba de amor, como asimilará mejor la experiencia que ha debido sufrir antes. Es ahora o nunca el momento oportuno de poner en práctica la ley del amor incondicional y de la compasión por esos hermanos o hermanas que luchan y avanzan con nosotros en el mismo camino. Si momentáneamente nuestras condiciones son mejores que las de otras personas, es una ocasión para nosotros de aplicar la ley natural de fraternidad

y de apoyo hacia los demás que, de momento, transitan un camino algo más difícil.

Podemos avanzar nosotros mismos por el camino sólo cuando aprendemos a ayudar a los otros por amor desinteresado. Eso forma parte de nuestro aprendizaje. Las oportunidades de aprendizaje no se presentan siempre bajo la forma de experiencias difíciles, lejos de eso. Pueden presentarse justamente bajo la forma de condiciones de vida fáciles como ocasiones de aprender a dar y a ayudar. Y si, cuando vivimos en la abundancia, nos negamos a dar apoyo a los que realmente lo necesitan, entonces es posible que un día nos toque a nosotros experimentar necesidad para apreciar tanto la generosidad y desarrollar la gratitud. Esto es válido tanto a nivel personal como a nivel colectivo e internacional.

Pregunta 7: *¿La gente que muere de hambre en el Tercer Mundo a elegido eso verdaderamente?*

El lugar de encarnación ha sido elegido con cuidado por el Ello. Uno no se encarna en cualquier sitio, ni con cualquiera. Los individuos que se encarnan en el Tercer Mundo no están ahí por casualidad. Algunos de los más evolucionados se encarnan allí para ayudar a sacar de la miseria a esa gran masa que sufre. Otros eligen esas condiciones porque deben, por una razón u otra, kármica o debida al grado de evolución, experimentar la penuria física y ese tipo de vida. Es decir que, ¿debemos dejarlos que se arreglen por sí mismos puesto que han elegido esas condiciones? Por supuesto que no, el final de la respuesta a la pregunta precedente se aplica totalmente aquí, a nivel colectivo esta vez. Si nosotros, beneficiarios de la abundancia de este mundo nórdico-occidental, no hacemos nada para aportar un real apoyo a nuestros hermanos con menos suerte, en otro momento deberemos aprender la lección de solidaridad de una forma o de otra.

Hasta ahora ha habido impulsos de ayuda con más o menos eficacia, y también mucha explotación. Eso no podrá durar mucho tiempo. Tendremos que aprender a dar un apoyo a los

menos favorecidos. Y apoyar, recordémoslo una vez más, no quiere decir ayudar volviéndolos dependientes; apoyar quiere decir ayudar devolviendo el poder al otro. Dicho de otro modo, lo que debemos hacer, en lugar de dar las migajas que mantienen a esos países en la dependencia, es darles el poder de autoadministrarse y de crear su propia abundancia. Eso requiere por parte de nuestros gobiernos confianza, generosidad y amor. Los gobiernos son el nivel de conciencia de la masa que los ha elegido. Si somos muchos los que manifestamos las cualidades del Ello, entonces quizá tendremos gobiernos más generosos.

Pregunta 8: *Si la voluntad de nuestro Ello es la de respetar la integridad de todo ser humano, ¿quiere decir eso que nunca hay que luchar?*

El Ello es efectivamente opuesto a la violencia, pero sabrá utilizar el poder y la fuerza si esto es necesario para hacer respetar sus valores. La mayor parte de la veces confundimos fuerza y violencia, porque hasta ahora los seres humanos, encerrados en sus conciencias inferiores, han utilizado sus fuerzas para manifestar la violencia. Ahora bien, esos dos aspectos son esencialmente independientes. Un ejemplo simple ilustrará este punto: si yo veo un adulto que pega a un niño y después de haber intentado razonarlo aquél continúa pegándole, mi Ello está completamente de acuerdo para que utilice mi fuerza física y que le dé incluso un puñetazo a esa persona para librar al niño, con el riesgo de recibir yo mismo alguno. Eso se llama tener coraje y saber defender un ideal, un valor que lo es de nuestra alma. Negarse a utilizar la fuerza a todo precio puede ser no un signo de real bondad sino una cobertura para los miedos y la cobardía de la personalidad.

Lo que determina el valor de una acción, así como sus consecuencias kármicas, no es la apariencia exterior de esta acción, tan «buena» o «mala» como puede parecer a la percepción limitada del ser humano medio, sino más bien la **intención** real que provoca esta acción. Podemos utilizar la fuerza con amor y respeto, podemos ser bondadosos y pací-

ficos por miedo, debilidad o falta de visión global. En el secreto de nuestro corazón es donde debemos saber reconocer la motivación profunda de nuestras acciones. ¿Estamos motivados por el impulso, el coraje, la verdad de nuestra alma, o bien por el miedo, la búsqueda de la comodidad y las programaciones limitadas de nuestra personalidad? El verdadero valor humano y kármico de nuestras acciones dependerá de de estos sentimientos.

Así pues no hay ninguna regla exterior. **El juego se juega en el interior de la conciencia de cada uno**.

Pregunta 9: *Si todo lo que debe presentarse en mi vida ha sido ya programado en mi sistema energético personal en función de mis aprendizajes pasados, ¿quiere decir esto que yo sólo tengo que esperar a que llegue?*

Es cierto que todo nuestro pasado está inscrito en nuestro sistema energético y tendrá tendencia a atraernos las circunstancias que van a permitirnos, si queremos, experimentar y aprender a partir de ellas. Pero tenemos la libertad de elegir, y de dos formas.

Por una parte, somos libres de aprender o no aprender. Si nos negamos a aprender, la situación en su esencia psicológica, se volverá a presentar hasta que queramos utilizarla para nuestro crecimiento. Es lo que explica que, incluso en una sola vida, ciertas personas se atraigan constantemente el mismo tipo de situaciones. Cuando un tipo de situación se repite una y otra vez, no es la mala suerte, sino más bien que hay algo que aprender que no ha sido todavía integrado. Pero somos libres de aprovechar la ocasión o no.

Por otra parte, si voluntaria y conscientemente, elegimos hacer un trabajo de apertura de la conciencia, de contacto más estrecho con la voluntad de nuestra alma sin esperar a que situaciones exteriores nos obliguen a ello, transformamos nuestra conciencia, y por ende nuestro sistema energético, y el potencial de atracción de ciertos acontecimientos desaparece. **Tenemos siempre la posibilidad de modificar el**

contenido de nuestro sistema energético a partir de las diferentes elecciones que hacemos, y **por consiguiente, tenemos la posibilidad de modificar lo que vamos a atraer** y esto en cada momento. **Así pues tenemos la posibilidad de modificar nuestro futuro, de crear nuestro porvenir.** Nada está absolutamente determinado de antemano. Cuanto más despierta está nuestra conciencia, mayor es nuestro **poder de elegir**.

En realidad para eso es por lo que estamos aquí: para aprender a ser creadores conscientes. Y esto puede hacerse voluntariamente por un cambio consciente de contexto de pensamientos y un trabajo sobre uno mismo (es la forma «por las buenas», acelerada), o bien por las lecciones de la vida (la forma lenta, «por las malas»).

Pregunta 10: *Puesto que no sé todo lo que he podido hacer en mis vidas pasadas, corro el riesgo ahora, de que me suceda cualquier cosa. ¿Cuál es la ventaja de saber que soy yo quien crea todo eso?*

Por una parte, no nos sucederá verdaderamente cualquier cosa. En la sabiduría del universo, lo que se nos presenta es lo que somos capaces de aceptar, puesto que el propósito del plan es educativo y evolutivo. No se propone a un niño que está en segundo aprender una lección de nivel universitario. Así pues podemos confiar en la vida: lo que se nos presenta es perfectamente adecuado y está hecho a nuestra medida, ni más ni menos.

Además, el hecho de saber que somos creadores nos permite darnos cuenta al mismo tiempo que tenemos el poder de deshacer o de transformar lo que hemos creado. Esto nos da la certeza que podemos elegir y recrear nuestra vida voluntaria y conscientemente. Y en ese momento es cuando el juego resulta interesante. No sufrimos ya el juego sino que participamos en él de forma activa y creadora. Existimos verdaderamente.

Pregunta 11: *¿Llegaremos finalmente a sacar el diploma de esta escuela de la vida y nos podremos entonces dormir en los laureles?*

Según los Maestros de la Sabiduría que nos enseñan desde hace miles de años a través de todas las culturas y las diferentes tradiciones, tal como en la escuela (si queremos utilizar esta imagen), no por haber terminado el curso básico y haber obtenido cierto «diploma», no por eso hemos de cesar la búsqueda y la investigación. Así como un investigador diplomado, nosotros continuamos «estudiando», experimentando y descubriendo en el campo que nos interesa. Las riquezas del universo son infinitas. Sin embargo, con el conjunto de «conocimientos» y de experiencias que habremos acumulado, en lugar de estar dedicados sólo al estudio, estaremos preparados para aportar un servicio cada vez más grande y eficaz al mundo que nos rodea. Verdaderamente no nos dormiremos en los laureles, sino que más bien tenderemos a **aportar una contribución cada vez mayor a la humanidad**, continuando a la vez nuestras propias experiencias y nuestras propias investigaciones.

No obstante hay una diferencia a partir del momento en que este «ciclo de estudios» se ha terminado, es decir a partir del momento en que la personalidad se ha transformado en un instrumento perfecto de la expresión de la voluntad del alma. Se nos ha dicho que en ese momento, las reglas son diferentes (como cuando hemos salido de la escuela) y que, por ejemplo, la ley de la reencarnación ya no es necesaria. Entonces la reencarnación puede ser escogida de nuevo con toda libertad y dignidad por los que desean volver al mundo físico para conducir a sus hermanos y hermanas menos avanzados por el buen camino (como ciertos alumnos que se convierten en profesores y se quedan en la escuela para enseñar, si deseamos utilizar esta imagen). Podemos elegir otra cosa si lo que queremos es continuar nuestras experiencias en otra parte.

En realidad llega un tiempo en que somos «diplomados» de esta escuela de la vida, en el sentido de que hemos llegado a construirnos una personalidad que pone de manifiesto per-

fectamente la voluntad de nuestra alma. A través de numerosas vidas, hemos desarrollado especialmente una gran capacidad de contribución al mundo. Hemos compartido nuestras riquezas y hemos sido diferentes sobre este planeta. Cuando las capacidades de **amar y servir** han sido completamente satisfechas, y el alma tiene el dominio total de su vehículo, entonces si queremos, podemos pasar a otra cosa. Esto requiere que la conciencia esté extremadamente desarrollada, porque es la transformación de conciencia la que libra del karma y de la necesidad de nuevas experiencias físicas. El poder de elegir que tenemos concierne simplemente con la velocidad a la que deseamos realizar esta transformación. En principio, eso puede hacerse en un momento. En la práctica, hemos observado que eso toma mucho «tiempo» para llegar a un dominio perfecto de la personalidad. Pero tarde o temprano, el momento de la gran liberación se presentará, si lo deseamos con todas nuestras fuerzas.

Pregunta 12: *¿Cómo puede uno atraer un acontecimiento en el cual varias personas estén implicadas?*

El modelo energético permite dar una idea de la forma como esto puede producirse. Todos somos unidades energéticas que poseemos cuerpos que vibran a diferentes niveles de energía. Nuestro estado vibratorio es el reflejo exacto de toda nuestra evolución pasada y de todo el potencial que estamos dispuestos a desarrollar. Hemos visto que ese potencial «atrae» a nosotros a las circunstancias, personas, etc., que nos permiten hacer experiencias que necesitamos para actualizar este potencial. Ahora bien, estamos sumergidos en lo que llamamos el Campo de Energía Universal que nos une a todos energéticamente de forma instantánea. Así pues si el momento para nosotros es oportuno para experimentar cierto tipo de circunstancias, entramos en relación al instante con todas las personas que son atraídas vibratoriamente para hacer una experiencia del mismo tipo o complementaria a la nuestra.

He aquí un ejemplo sencillo: Un grupo de tres amigos gana un premio gordo de varios millones a la lotería. ¿Quién ha atraído este acontecimiento en sus vidas? Según el principio de responsabilidad-atracción-creación, cada una de las tres personas ha atraído, por ella misma, este acontecimiento. Si una de ellas no debía hacer la experiencia de esta entrada de dinero imprevista mientras que las otras dos sí debían hacerlo, no se hubiera unido a las demás para jugar esta vez por una razón u otra. Nadie puede impedirnos ganar a la lotería, en cambio nadie nos puede hacer ganar si no es lo que debemos experimentar. No atraemos más que lo que es apropiado para nosotros.

Otro ejemplo voluntariamente simplificado y en parte simbólico: Julia tiene un gatito precioso al que adora. Nunca lo ha dejado salir de casa porque vive en una calle donde la circulación es muy intensa. Un hermoso día de primavera deja la puerta abierta y el gatito aprovecha para salir fuera de casa. Cuando intenta atravesar la calle un coche lo atropella y muere aplastado. ¿Quién es responsable de la muerte del gato? ¿Julia por haber dejado la puerta abierta? ¿El conductor del coche que circulaba muy deprisa y no ha visto al gato? ¿El gato por no haber sido prudente y no mirar antes de atravesar la calle? ¿Quién ha provocado el accidente?

Según el principio de responsabilidad diremos que cada uno de los participantes es totalmente responsable y creador de lo que ha pasado, y responsable y creador de su experiencia. Esta mañana estaba entre las posibilidades de experiencia para Julia, la de perder un animal que adoraba. Entre las posibilidades de experiencia del conductor, la de aplastar un gato con su coche. Entre las posibilidades de experiencia del gato, la de morir aplastado (el gato, como no tiene conciencia individual dado que pertenece al reino animal, hará su experiencia de una forma diferente de la de los seres humanos). Cada protagonista ha elegido en algún rincón de su conciencia vivir esas experiencias. El momento había llegado para cada uno de ellos, y esta elección se ha transmitido al instante a través del Campo de Energía Universal a fin de que el acontecimiento físico se produzca. Si este acontecimiento se ha producido

para cada uno de los participantes, es porque cada uno ha atraído este tipo de experiencia en ese día preciso.

Un acontecimiento que implica a varias personas sólo puede ocurrir si cada una de las personas ha dado su consentimiento en algún momento para que este acontecimiento se produzca en su vida. El Campo de Energía Universal es como un gigantesco ordenador que funciona a una velocidad superior a la de la luz, y toda la información es proporcionada instantáneamente para que los acontecimientos exteriores se produzcan. Ningún acontecimiento exterior es fruto de la casualidad.

A pesar de todo mencionaremos que, aunque la humanidad forma parte de un vasto complejo cósmico, no todos los acontecimientos están unidos directamente a la voluntad humana o incluso a las elecciones de algunos Ellos. Pero también es la elección de nuestros Ellos formar parte de esta gran familia cósmica. Es por esto por lo que es inútil buscar explicaciones demasiado simples y definitivas a nivel racional porque la mecánica cósmica es extremadamente sofisticada, sin embargo, en lo que concierne a nuestra propia evolución podemos comenzar a percibir algunos principios universales que podremos luego ampliar a medida que nuestra conciencia se desarrolle. En este sentido el concepto de responsabilidad es muy útil, porque abre la puerta a amplios y magníficos horizontes del desarrollo de la conciencia humana que aún nos quedan por descubrir.

Pregunta 13: *¿No existen, a pesar de todo, verdaderas víctimas sobre este planeta?*

Sí y no, eso depende de lo que entendemos por víctimas. Si el término víctima nos hace pensar inmediatamente en una suerte injusta, entonces en ese sentido no hay víctimas porque no hay suerte injusta (a partir del contexto de responsabilidad). En cambio, definitivamente hay muchas personas que deben sufrir pruebas extremadamente dolorosas, que tienen realmente necesidad de asistencia y de consuelo y que

debemos ayudar. Podemos considerarlas como «víctimas», aunque evitaremos utilizar esta palabra cuyo sentido está demasiado cargado. A fin de evitar la confusión, preferiremos considerarlas como creadoras, a quien nosotros podemos ofrecer generosamente nuestro amor y nuestro apoyo para ayudarlas a pasar a través de las difíciles pruebas que deben afrontar en ese momento preciso de su evolución.

Pregunta 14: *Para mí el principio de responsabilidad es algo aceptado, lo pongo en práctica cada día y eso facilita enormemente mi vida. ¿Pero qué hacer cuando uno se encuentra frente a una «víctima profesional» (victimitis aguda o crónica)? ¿Debo intentar explicarle el concepto de responsabilidad?*

En general, contestaremos que no. Este contexto de pensamientos no es de fácil acceso y es muy violento para alguien que ha pasado toda su vida y gastado todas sus energías en una actitud de víctima. Así pues vale más callarse a ese nivel y predicar con el ejemplo. En cambio, hay una manera de dar apoyo a una persona afectada de victimitis sin necesariamente explicarle toda la historia.

Primeramente despertar la comprensión y la compasión en nuestro corazón y reconocer el sufrimiento y la insatisfacción que la persona manifiesta. Esta persona afectada de victimitis sufre en realidad. Aunque no por las razones que piensa, su sufrimiento es real en su experiencia. La situación es difícil para ella, y lo reconocemos. **No la juzgamos**, no hacemos más que reconocer lo que es real para ella en ese momento, o sea su sufrimiento. La persona se siente entonces respetada y escuchada porque la respetamos verdaderamente y **la escuchamos** en su experiencia. Sin embargo, no iremos más lejos, hasta participar en sus gemidos así como en la censura a alguien o a algo. Pero, eso no es todo.

Seguidamente, podemos preguntar a la persona afectada de victimitis si puede imaginarse un medio de mejorar la situación que está viviendo. **Entonces la apoyamos para que encuentre una solución que pueda transformar su situa-**

ción dolorosa actual en una situación que sea más llevadera. Dicho de otro modo, por esta pregunta, le recordamos que tiene poder, la ayudamos a encontrar ese poder. Al principio la persona puede resistir, continuar quejándose y negándose a hacer lo que sea para ayudarse a ella misma. Esto puede suceder y hay que tener mucha paciencia. Pero con mucho respeto y amor podemos presentarle poco a poco la primera etapa descrita anteriormente: «No es lo que sucede lo que determina mi vida, sino lo que yo elijo hacer con lo que sucede», con el fin de estimularle el deseo de obrar para mejorar su suerte. Las personas afectadas de victimitis, incluso aguda, son a menudo capaces de aceptar esto. Éste ya es un gran paso y el principio de la cura.

Si la persona verdaderamente no quiere saber nada, es que no está dispuesta en absoluto a hacer ese cambio de conciencia. Entonces **la respetamos y la amamos incondicionalmente** en esta parte de su evolución. Y, como sabemos, el amor hace milagros.

En cuanto al contexto de responsabilidad en todas sus dimensiones, utilizadlo vosotros y celebrad vuestra vida, pero sobre todo no intentéis convencer a todo el mundo. La comprensión de este principio sólo viene cuando el espíritu está dispuesto a eso. No es un concepto intelectual. Hay que estar dispuesto a volver a discutir los viejos sistemas y estar dispuesto también a continuar buscando.

Y si tenéis víctimas profesionales en vuestro entorno, ¿quien las ha atraído ahí? Una buena ocasión de practicar la aceptación total del otro, el respeto, el amor incondicional y el apoyo desinteresado.

Pregunta 15: *Si yo soy totalmente responsable y creador de mi salud, ¿quiere decir esto que no deba ir a consultar al médico y sólo trabajar con mi pensamiento?*

Asumir la responsabilidad de la propia salud no quiere decir dejar de ver al médico, sino todo lo contrario. Cuando nues-

tro cuerpo tiene necesidad de cuidados, es importante ir a consultar un especialista en medicina clásica o alternativa, o ambos, según lo que decidamos, para que nos ayuden a cuidar nuestro cuerpo.

Pero además, recordemos que si esta situación aparece en nuestro cuerpo físico, es que debe haber una causa a nivel psicológico y mental que debemos descubrir, porque si no acudiremos al médico continuamente. Asumir la responsabilidad de nuestra salud es, por una parte, dar a nuestro cuerpo los cuidados físicos que necesita, y por otra, la causa profunda de los problemas, que se encuentra a nivel emocional y mental, como es aceptado ahora cada vez más. Cuidar una úlcera de estómago únicamente en el plano físico sin intentar desactivar la causa psicológica que la ha generado, es arreglar un problema a corto plazo, pero arriesgando encontrarse más tarde con otra clase de problemas. Si conocemos, por ejemplo, un buen acupuntor o masoterapeuta o si tenemos algunas píldoras que consiguen liberarnos de las tensiones en nuestra espalda, pero cuando volvemos a casa, continuamos pensando de la misma forma, que somos una víctima de un mundo injusto y cruel, nuestras tensiones volverán a aparecer rápidamente y deberemos volver a tomar más píldoras o ir a ver el masoterapeuta una vez más, etc. Mientras que cuando **trabajamos simultáneamente a nivel físico y a nivel psicológico** (contexto de pensamientos en particular), hacemos todo lo que podemos para recuperar la salud de una forma definitiva.

Es verdad que el simple hecho de cambiar de contexto de pensamientos produce a veces mejoras sobre el plan físico bastante espectaculares. Y esto es reconocido ahora en todas las circunstancias en que se ha emprendido un trabajo serio. Hemos sido testigo a menudo, en nuestros propios cursos, cuyo objetivo no es en ningún caso la curación física, cómo en el transcurso de los cuales personas que habían hecho una transformación a nivel de la conciencia se han encontrado liberados definitivamente de males que arrastraban desde hacía años y con los cuales habían fracasado muchos tratamientos físicos. Eso puede suceder.

Sin embargo, la conciencia humana no está todavía lo bastante desarrollada como para hacer eso sistemáticamente, y la ayuda de profesionales de la salud física es valiosa e incluso indispensable. Pero a través de un trabajo de armonización mental y emocional, podemos hacer que la ayuda aportada por cualquier profesional de la salud sea más eficaz, más rápida en sus resultados y más duradera.

El ser humano poco desarrollado en conciencia, cuando mima a su irresponsabilidad y a su actitud infantil, tiene tendencia a buscar siempre algo o alguien que pueda salvarlo o hacer el trabajo en su lugar. Nadie puede salvarnos a nivel profundo, ni siquiera el más genial de los médicos o de los curanderos, o la más maravillosa de las máquinas. En cambio esas ayudas son valiosas e indispensables para ayudarnos a aliviar momentáneamente nuestros males, nos permiten recobrar el uso normal de nuestro cuerpo físico y nos devuelven la posibilidad de trabajar más libremente en la liberación de nuestra conciencia. Pero si nos negamos a aprovechar esta oportunidad para hacer el trabajo, el malestar volverá bajo una forma u otra y si no es en esta vida será en la otra. No podemos librarnos del trabajo de evolución de la conciencia. Tarde o temprano hay que hacerlo y **nuestro cuerpo físico es un excelente mensajero** para señalarnos que quizás habría que mejorar algo en el interior de nosotros para generar más armonía en todos nuestros cuerpos.

Entonces, cualquiera que sea el método utilizado, medicina clásica o alternativa, es bueno que, de una forma o otra, un cambio de conciencia acompañe al trabajo, a fin de que la fuente misma de la dificultad pueda desaparecer. Una vez más, eso no menoscaba en nada el valor del trabajo que hacen los profesionales de la salud. Son indispensables para ayudarnos a liberar lo que hemos creado en nuestros cuerpos durante el pasado. Sin embargo, el cambio de contexto nos permitirá no recrear sin fin las mismas enfermedades una vez que éstas han sido curadas por los cuidados médicos. El principio de responsabilidad da el poder de aprovechar de estos cuidados médicos con bastante más eficacia y obtener resultados más duraderos.

Pregunta 16: *¿No damos a nuestra mente inferior buenas razones, con el concepto de responsabilidad. Para reprimir nuestras emociones negativas?*

Naturalmente podemos servirnos de ese contexto, como de cualquier otro, para reprimir nuestras emociones. Somos nosotros quienes debemos estar atentos a la forma de utilizar ese concepto. Cuando aceptamos nuestras emociones como formando parte integrante y necesaria de nuestro bagaje humano, o tomamos la responsabilidad de esas emociones, sabiendo que el origen está en el interior de nosotros y no en el exterior, o practicamos constantemente la aceptación de nosotros mismos, el amor incondicional a uno mismo y el deseo de abrir nuestra conciencia a realidades más amplias, tenemos lo necesario para trabajar en la transformación de nuestras emociones negativas, sin necesidad de reprimirlas.

Pregunta 17: *Comprendo el principio de responsabilidad; me parece muy coherente, válido y pleno de sentido común. Incluso mi intuición me dice que es interesante y bueno. Dicho de otro modo, estoy de acuerdo con él. Pero sin embargo tengo mucha dificultad para integrarlo emocionalmente. Es decir que continúo sintiéndome víctima, sintiendo odio y agresividad cuando mis necesidades no son colmadas, estoy dispuesto a explotar de rabia frente a ciertas situaciones o ciertas personas, me encuentro impaciente y frustrado/a delante de ciertos acontecimientos. ¿Qué puedo hacer para integrar totalmente este concepto, no sólo intelectualmente, sino también a nivel emocional, de lo que vivo todos los días?*

Es posible que la simple comprensión del principio de responsabilidad nos permita librarnos naturalmente de la influencia de toda una serie de emociones negativas, sin tener necesidad de hacer un trabajo suplementario. Lo hemos observado muchas veces en nosotros y en millares de personas.

Sin embargo, en ciertos casos, la integración de este concepto en la totalidad de nuestro ser no es nada fácil a causa de,

por una parte, el condicionamiento cultural extremadamente fuerte que hemos recibido y, por la otra, de determinadas experiencias emocionales del pasado que nos han marcado profundamente. Las programaciones mentales inconscientes instaladas en la infancia o en las vidas pasadas, construidas a partir de fuertes experiencias emocionales, tienen a menudo un potencial energético tan fuerte que nuestra mente consciente tiene dificultad para neutralizarlas. Además, la mecánica de la mente inferior es muy potente y nos lleva a resistir a todo cambio de actitud, dado que esas viejas estructuras, tan penosos como han podido ser su mantenimiento y sus consecuencias, han asegurado —aparentemente— nuestra supervivencia. Esto explica la dificultad del trabajo.

No obstante, el hecho de ser capaz de aceptar este paradigma, aunque no sea más que mentalmente, es ya un buen punto de partida, porque así ponemos nuestra inteligencia, y por ende una parte de nuestra mente, a nuestro favor. Esto no permite siempre la integración inmediata a nivel experimental, pero si hay apertura por parte de la inteligencia y buena voluntad, eso abre la puerta a la posibilidad de integración. No olvidemos que la mente debe ser la intermediaria entre el Ello y la personalidad. Sin esta apertura, no hay ninguna posibilidad de progreso. Entonces, el primer paso —fundamental— está hecho, la puerta está abierta (y abrir la puerta es uno de los objetivos, de este libro). ¿Qué hay que hacer con lo que queda aferrado emocionalmente?

Paralelamente a la integración consciente del principio de responsabilidad, es efectivamente necesario en muchos casos, como ya lo hemos mencionado, hacer un trabajo específico de liberación emocional de las programaciones construidas en el pasado. En esencia, se trata de liberar la energía bloqueada en experiencias pasadas, que han conducido a la construcción de estructuras psicológicas que favorecen la victimitis y todas las emociones negativas que derivan de ella. Esos bloqueos energéticos se forman a menudo en la niñez. Pueden igualmente proceder directamente de vidas anteriores.

Todos esos bloqueos emocionales pueden ser liberados. Para este fin, hay diferentes formas prácticas de proceder.

Ahora existen numerosos métodos de trabajo sobre uno mismo que son muy eficaces. Ciertas técnicas trabajan a nivel energético, ya sea directamente (bio-energía, *Core Energetics* y otras variantes), ya sea por intermedio de la palpación (palpación terapéutica, quelación, etc.), ya sea por intermedio de la respiración (renacimiento, *rebirthing*, respiración holotrópica, biorrespiración, etc.), ya sea por intermedio del cuerpo físico (masoterapia y otras técnicas corporales). Otras técnicas utilizan enfoques más psicológicos. Un buen trabajo puede hacerse también en ciertos casos con la ayuda de la visualización y técnicas de imaginería conducidas. Hoy existen muy buenos métodos disponibles para todos los gustos.

No obstante, esos métodos, como se trata en el caso de la medicina física, corren el riesgo de ser limitados en sus efectos profundos si no hay ningún cambio de contexto de pensamientos que los acompañan.

Los métodos estrictamente energéticos pueden dar excelentes resultados. Sin embargo, hemos visto personas gritar sus cóleras y sus odios durante años golpeando almohadones o empleando otros métodos de liberación emocional temporal, quizá menos ruidosos, sin poder liberarse de sus emociones negativas. Al contrario, parecía que eso aumentaba la tiranía del cuerpo emocional. En general no es la técnica la que está en juego, sino, la ausencia de trabajo a nivel mental. Lo más molesto es que hemos observado que cuanto más se remueven esas emociones con una técnica u otra en un contexto que no es el de responsabilidad, más aumenta el poder de esas emociones sobre las personas. Se suele hacer una liberación temporal, pero a la larga el resultado es completamente contrario porque, a partir de cierto momento, se aumenta más y más el bagaje negativo (liberamos el caballo sin dar el control al cochero). En realidad, según el principio muy conocido «la energía sigue el pensamiento», si la persona no está centrada en un trabajo con la energía o en una catarsis emocional, la energía liberada no servirá más que para reforzar las programaciones inconscientes que están en el origen del problema emocional. Corremos el riesgo de empeorar mucho más las cosas. Y es bueno hacer la observación. En

cambio, esos métodos son eficaces cuando la persona está centrada, y el contexto de responsabilidad permite que la persona esté activamente centrada en el transcurso de todo el trabajo.

Otros métodos que remueven menos energía emocional no presentan ese peligro, pero a pesar de todo son muy limitados en sus efectos a causa de un contexto de pensamientos inadecuado. Esto es una lástima porque la superposición de dos tipos de trabajo da unos resultados mucho más satisfactorios.

Todas las técnicas terapéuticas o de crecimiento pueden ser útiles para ayudarnos a liberar la energía que tenemos bloqueada en nuestros cuerpos desde el pasado. Lo que aumentará la seguridad y la eficacia de esos métodos, es esencialmente el enfoque en conciencia adoptado en el momento de su utilización. **El contexto de responsabilidad permite a la persona permanecer centrada y alinear su energía en vistas a la manifestación de su ser profundo**. Nos permite igualmente no volver a empezar una y otra vez recreando los mismos bloqueos una vez que estos han sido liberados con una buena técnica.

No esperaremos pues pasivamente que un terapeuta o un curso nos saque de nuestros problemas o de nuestras emociones negativas. Utilizaremos el soporte de una técnica, de un terapeuta o de un curso para liberar o rearmonizar nuestra personalidad y volver a encontrar nuestro poder. Seremos activos, protagonistas, conscientes y creadores de nuestra propia transformación. Sin esto, podemos utilizar la misma técnica durante años o cambiar de técnica, de curso o de terapeuta cada dos meses sin que sin embargo progresemos mucho.

Hay que observar otro aspecto muy interesante de la pregunta. En realidad, si mantenemos firmemente la actitud interior de responsabilidad, poco a poco, las viejas programaciones pierden su fuerza. Incluso los mecanismos emocionales más duros se debilitan si les hacemos frente con bastante conciencia, paciencia y determinación. Una especie de alquimia mental se pone en marcha cada vez que nos negamos a caer en la trampa de la víctima; así, tranquilamente, el contenido de

nuestra mente se transforma y resulta cada vez más claro y armónico. Eso se hace con el tiempo, con paciencia y con mucho amor, aceptación y compasión hacia uno mismo.

En fin, para ayudar a la integración de este paradigma a nivel de lo vivido, es igualmente útil poder hablar del asunto con personas que comparten, experimentan y viven a partir de este punto de vista. Porque la forma-pensamiento de victimitis está muy fuertemente enraizada en la conciencia cultural, y a veces es difícil hacer frente a esta masa de energía negativa y depresiva que nos rodea. A fin de poder mantener nuestro espíritu en paz y en la luz, a menudo tenemos necesidad de sentir que no somos los únicos en percibir las cosas bajo ese aspecto, que no somos extra-terrestres, vamos...

En el gran movimiento de conciencia que está emergiendo actualmente sobre el planeta, más y más personas se despiertan a ese concepto bajo una forma u otra, y resulta cada vez más fácil hablar sobre el asunto sin pasar por un iluminado. Dentro de algunos años este paradigma será aceptado como evidente, así como la igualdad entre negros y blancos era un disparate para muchos en Estados Unidos hace cien años, y ahora es considerada por casi todos, al menos en principio, como una evidencia. Es de este modo como ha evolucionado la conciencia. Nuestros hijos en particular tendrán mucha más facilidad para funcionar a partir de este punto de vista que, en realidad, les es natural, mientras el condicionamiento familiar, social y cultural no les haya quitado su poder.

Pregunta 18: *Yo, pobre ser humano, me siento víctima de esta ley de responsabilidad. No veo cómo puedo crear las circunstancias de mi vida. No recuerdo haber elegido jugar a este juego, y me siento más bien apabullado con esta ley. Dios padre (o madre...) parece que se divierte con todo esto, pero yo no. La vida no resulta muy divertida.*

Es evidente que en la medida en que nos identificamos en conciencia con nuestra personalidad, no nos es posible presentir que somos nosotros quienes podemos crear o atraer

ciertas circunstancias, porque el poder creador consciente se sitúa a nivel del Ello y no en la personalidad.

Sin embargo, cuando empezamos a elevar nuestra conciencia, a ampliar nuestra percepción y también nuestra comprensión de la vida, al mismo tiempo empezamos naturalmente a entrar en contacto con una parte más esencial de nuestro ser. Comenzamos a identificarnos en conciencia con el Ello, que es la esencia de lo que somos y el verdadero creador. Cuanto más se libera nuestra conciencia de los mecanismos de la personalidad, más se identifica al Ello, más sentimos interiormente que somos creadores; y también más sabemos crear conscientemente. Al convertirnos en nuestro Ello, somos creadores. Entonces el juego de la evolución resulta mucho más claro y la vida toma otro sentido.

Citaremos sobre el tema un párrafo del libro de Alice Bailey, *Tratado sobre la magia blanca*:

El termino «ley», en el sentido habitual, expresa una idea de sujeción a una actividad tenida por inexorable e inflexible, pero no comprendida por el que se encuentra bajo ella... Despierta indefectiblemente en la conciencia humana... el sentimiento de víctima, de ser llevado como una hoja por el viento hacia un fin sobre el cual no podemos más que especular, y ser gobernado por una fuerza que ejerce una presión irresistible, para producir resultados grupales a expensas de la unidad individual. Semejante actitud intelectual es inevitable, hasta que la conciencia humana se haya ensanchado hasta el punto de percibir los fines superiores.

»Una vez establecido este contacto con su yo superior, el ser humano participa del conocimiento de la finalidad, y después de haber escalado la montaña de la visión, de haber cambiado la perspectiva y de haber abarcado un horizonte más vasto, el ser humano llega a comprender que una ley no es más que el impulso espiritual, el estímulo y la manifestación vital de este Ser, en el cual existe y se mueve. Aprende que este impulso muestra una meta inteligente, sabiamente dirigida y fundada sobre el amor. Empieza entonces a aplicar él mismo la ley, o a dejar pasar con sabiduría, inteligencia y

amor por su cauce tanto de este impulso de vida espiritual como su organismo particular pueda captar de ella, para trasmitirla y utilizarla. Cesando de hacer obstrucción, empieza a transferir. Pone fin al ciclo de la vida cerrada y egocéntrica y abre las puertas de par en par a la energía espiritual.

»Al hacer esto, se da cuenta que la ley, que ha detestado y de la cual no se fiaba, es el agente purificador y vivificante, que lo lleva, con todas las criaturas de Dios, hacia una gloriosa plenitud.»

Epílogo

Estamos formados de belleza y de luz. Desde el gran silencio del cielo, la conciencia divina mira su creación en un estado de éxtasis permanente. La luz baja de su ser inmenso y juega en la parcela más pequeña del universo.

El amor y la belleza son nuestro privilegio, como el éxtasis es el gozo total de este Universo.

Nos perdemos en caminos sin salida mientras que la luz está ahí, presente. Todo esto está ahí. Basta con querer abrir nuestros ojos y aceptar ver, abrir nuestras orejas y aceptar escuchar.

Sí, escuchar verdaderamente el silencio de la noche y la canción del día; escuchar el corazón del Universo que late en el seno de cada una de sus manifestaciones. Escuchar, atender, ser receptivos al canto de la tierra y del cielo, escuchar.

Cesar de correr de un lado para otro en el espacio o en el tiempo. Cesar de buscar, cesar de resistir. Cesar, no físicamente sino interiormente.

Y en esta inmovilidad, esta apertura y este silencio, nuestro ser explota en la luz, como el cosmos ha explotado hace millones de años en una multitud de galaxias, una explosión de vida, de energía, de creación.

Y, sin haber hecho nada, entonces podemos participar en la fiesta, en la celebración de la creación del Universo en la gran risa de Dios.

La vida no es verdaderamente lo que pensamos. Que las puertas se abran y que el camino nos sea mostrado para salir de nuestra gran ilusión. Que nuestra perfección y la del Universo nos sean reveladas.

El Universo es perfecto.

Para obtener información sobre los cursos, seminarios y conferencias dados por Annie Marquier, dirigirse a:

l'Institut du Développement de la Personne
C. P. 1074, Knowlton (Québec)
J0E 1V0 Canadá
Tél.: (514) 243-6836

Bibliografía

ASSAGIOLI, Roberto: *Psychosynthèse, principes et technique*, Ed. Epi, París.

— *L'acte de volontè*, Ed. Centre de Psychosynthèse de Montreal, Montreal, Quebec, Canadá.

BAILEY A., Alice: *Del intelecto a la intuición*, Ed. Sirio - *Traité sur les sept rayons, psychologie ésotérique* - (*Espejismo, un problema mundial*, Ed. Sirio) - *Traité sur la Magie Blanche* - *La mort, la grande aventure* (compilación) - *Traité sur le Feu Cosmique*, Ed. Lucis, Ginebra.

BOUCHART D'ORVAL, Jean: *La plenitud del vacío*, Edi-comunicación.

BRENNAN, Barbara Ann: *Manos que curan*, Ed. Martínez Roca.

BRUYÈRE, Rosalyn L.: *Wheels of Light*, Ed. Jeanne Farrens, Sierra Madre, California.

CAPRA, Fritjof: *El Tao de la física*, Ed. Cárcamo - *Le temps du changement*, Ed. du Rocher, Mónaco.

CERMINARA, Gina: *Múltiples moradas*, Edaf-Nueva Era.

COQUET, Michel: *Les Çakras, l'anatomie occulte de l'homme*, Ed. Dervy-Livres, París.

DURCKHEIM, Karlfried Graf: *L'homme et sa double origine*, Ed. du Cerf, París.

FERGUSON, Marilyn: *La Conspiración de Acuario*, Ed. Kairós.

FERRUCI, Piero: *La Psicosíntesis*, Ed. Sirio.

FOUNDATION, FOR INNER PEACE: *A Course in Miracles*, Foundation for Inner Peace, Tiburon, California.

GLASSER, William: *Etats d'esprit*, Ed. Le Jour, Montreal.

JAMPOLSKY, Gérald: *Amar es abandonar los miedos*, Ed. Sirio.

KEYES, Jr. Ken: *Manuel pour une conscience supérieure*, Ed. Universelles du Verseau, Knowlton, Quebec.

KRISHNAMURTI: *La libertad primera y última*, Ed. Edhasa.

KÜBLER-ROSS, Elisabeth: *La muerte: un amanecer*, Ed. Luciérnaga.

MEUROIS-GIVAUDAN, Ann y David: *Tierra de esmeraldas*, Ed. Luciérnaga. - *Récit d'un voyage de l'astral* - (*Relatos de un viajero del mundo astral*) - *Les robes de Lumière* (*Vestidos de luz*, Ed. Luciérnaga) - *Les neuf marches*, Ed. Arista, Plazac de Rouffignac, Francia. (*Los nueve peldaños*, Ed. Luciérnaga).

MULLER, Robert: *Au bonheur, à la paix, à l'amour*. Ed. Pierron, Sárreguemines, Francia. (*Título original:* New Genesis, Ed. Double Day, Nueva York) - *Most of all, They told me Happiness*, Ed. Double Day, Nueva York.

RODEGAST, Pat y STANTON, Judith: *El libro de Emanuel*, Ed. Luciérnaga.

ROMAN, Sanaya: *Choisir la Joie - Choisir la Conscience*, Ed. Ronan Denniel, Bourron-Marlotte, Francia.

SHELDRAKE, Rupert: *Una nueva ciencia de la vida*, Ed. Kairós.

Índice